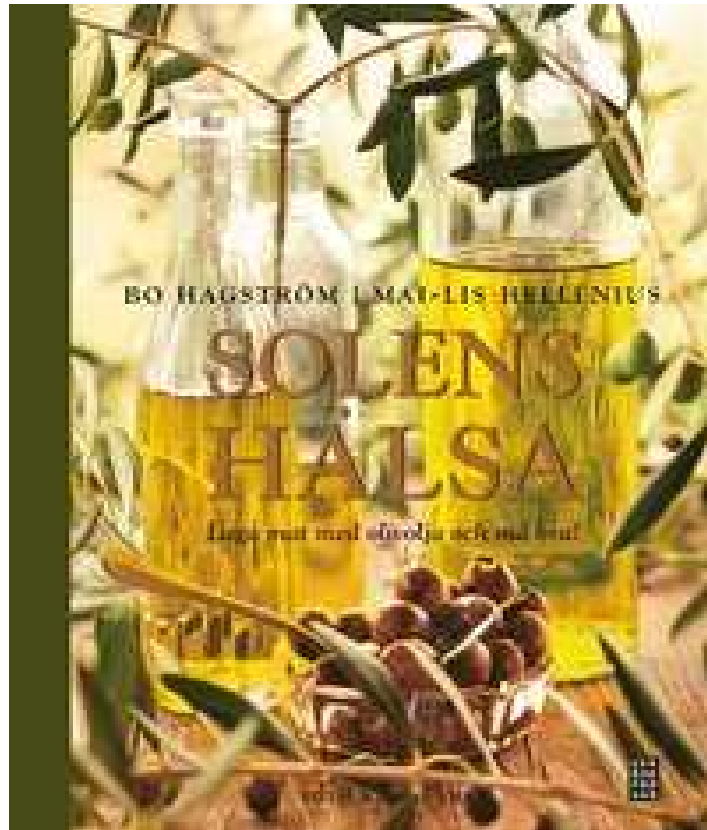


Tags: Solens hälsa : laga mat med olivolja och må bra bok pdf svenska; Solens hälsa : laga mat med olivolja och må bra MOBI download; Solens hälsa : laga mat med olivolja och må bra epub books download; Solens hälsa : laga mat med olivolja och må bra ladda ner pdf e-bok; Solens hälsa : laga mat med olivolja och må bra las online bok; Solens hälsa : laga mat med olivolja och må bra e-bok apple

Solens hälsa : laga mat med olivolja och må bra PDF E-BOK

Bo Hagström,Magnus Söderström



Författare: Bo Hagström,Magnus Söderström

ISBN-10: 9789153439295

Språk: Svenska

Filstorlek: 4236 KB

BESKRIVNING

Solens hälsa varvar läckra recept från det italienska köket med rykande färska, vetenskapligt baserade kostråd hela tiden med olivoljan som grund. I medelhavskosten har olivoljan sedan urminnes tider spelat en viktig roll. Olivolja innehåller nyttiga enkelomättade fetter som sänker det onda och höjer det goda kolesterolet. Dessutom är den full av hälsosamma antioxidanter som bromsar åldrandet. Boken presenterar nya forskningsrön om hur olivolja kan ge oss ett bättre skydd mot bland annat hjärt-kärlsjukdomar, cancer och demens. Men den berättar också om själva oliven: olika olivsorter, hur skörden och pressningen går till och hur man ska tänka när man väljer en smakrik jungfruolja och lagar mat med olivolja. Allt bildsatt med vackra bilder från Toscana tagna av Bruno Ehre. Bo Hagström har gjort uppskattade tv-program, däribland Solens mat, och skrivit ett flertal böcker om maten i Italien. Mai-Lis Hellénus är professor vid Karolinska Institutet och överläkare vid Livsstilsmottagningen, Karolinska Universitetssjukhuset. Hon har medverkat i bland annat böckerna Medelhavsmat förlänger livet, Hälsosam livsstil och Riktiga män äter sallad. Kokboken Solens hälsa vann första pris i kategorin Mediterranean Cuisine vid Gourmand World Cookbook Awards i Beijing 2014.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Boktipset - Solens hälsa

SOLENS HÄLSA BLEV ÅRETS SVENSKA MÅLTIDSBOK Måltidsakademien har utsett "Solen hälsar på dig" till årets svenska ... laga mat med olivolja och må bra" till årets svenska ...

Bo Hagström - Wikipedia

En återfuktande behandling med banan och olivolja för ... må bättre måste du anstränga dig lite och, ... laga mat om man inte har tillräckligt med ...

9789153439295 by Smakprov Media AB - Issuu

Olivolja gör gott både i ansiktet och maten. ... Kallpresad är bäst och den ... största producent av olivolja med 200 miljoner träd och 26% av ...

SOLENS HÄLSA : LAGA MAT MED OLIVOLJA OCH MÅ BRA

LÄS MER