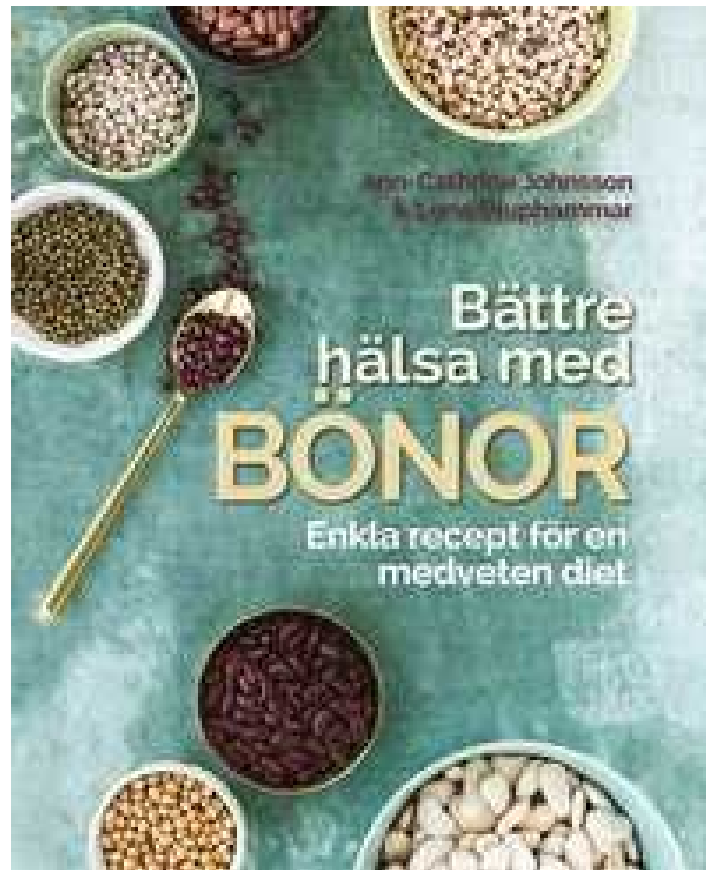


Tags: Bättre hälsa med bönor : enkla recept för en medveten diet bok pdf svenska; Bättre hälsa med bönor : enkla recept för en medveten diet las online bok; Bättre hälsa med bönor : enkla recept för en medveten diet e-bok apple; Bättre hälsa med bönor : enkla recept för en medveten diet MOBI download; Bättre hälsa med bönor : enkla recept för en medveten diet epub books download; Bättre hälsa med bönor : enkla recept för en medveten diet ladda ner pdf e-bok

---

## **Bättre hälsa med bönor : enkla recept för en medveten diet PDF E-BOK**

**Ann-Cathrine Johnsson**



Författare: Ann-Cathrine Johnsson

ISBN-10: 9789174692259

Språk: Svenska

Filstorlek: 1656 KB

## BESKRIVNING

"Lättillgänglig, inspirerande och lockande... passar alla som av olika anledningar vill äta mer bönor och söker roliga och inspirerande recept med fina bilder."Bibliotekstjänst, Linda LjungskogBönor är riktiga näringsbomber. De håller dessutom blodsockret i balans och gör att vi håller oss mätta längre. Bönor är också bra för våra tarmbakterier och en god tarmflora ger ett gott immunförsvar, vilket gör att vi håller oss friskare. Med den här boken vill vi få dig att upptäcka hur mycket gott du kan göra med bönor. Har du till exempel testat att baka bröd med bönor eller använda dem i glass eller smoothies? Bland recepten hittar du dessutom mungbönsoppa, koreansk böngryta, smörslungade vaxbönor och amerikanska cannellini pannkakor, och mycket annat. Enkla och goda recept på sallader, grytor, soppor, snacks, röror och bakverk. Välkommen till börnas värld! Ann-Cathrine Johnsson är utbildad kostrådgivare och journalist med inriktning mot medicin, kost och hälsa. Lena Djuphammar är fotograf och grafisk formgivare. Hon står bakom böcker som Potatis och Studentköket.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Fettbrännardieten: Minska 5 kilo på 2 veckor! | MåBra**

Recept; Vikt. Diet; Gå ner i vikt; Hälsa. Stress; ... Nyttigt och enkelt med bönor och linser. Hon tror även att fullkorn kan vara bra för blodsockret, ...

### **Bättre hälsa med bönor: Enkla recept för en medveten diet. (Inbunden ...**

Baka ett bröd med vita bönor ... och kommer från boken "Bättre hälsa med bönor: enkla recept för en medveten ... och låt det svalna under en ...

### **Ordalaget - Metromode.se tipsar om tre recept från "Bättre... | Facebook**

Bättre hälsa med bönor - enkla recept för en medveten diet. Bröllopshandboken. City walks in Stockholm

## BÄTTRE HÄLSA MED BÖNOR : ENKLA RECEPT FÖR EN MEDVETEN DIET

***LÄS MER***