

## **Bara bra mat! PDF E-BOK**

**Sara Ask,Lisa Bjärbo**



BILD  
SAKNAS

Författare: Sara Ask,Lisa Bjärbo

ISBN-10: 9789198145311

Språk: Svenska

Filstorlek: 4560 KB

## BESKRIVNING

Trots god vilja och kunskap är det ofta mycket svårt att få till en fungerande vardagsmathållning och bra matvanor. Men inte nu längre. Bara bra mat är en unik kokbok av dietisterna Helena Langvall och Helén Sahlstrand. I boken delar de med sig av sina bästa recept och tips. Här finns något för alla, oavsett om man är ensamhushåll eller stor familj, barn eller vuxen, van eller ovan i köket. Bara bra mat gör det lätt och roligt att laga mat, även stressiga dagar. Recepten har ett bra näringsinnehåll, få ingredienser och de flesta maträtter tar endast 30 minuter att laga. Kokboken ger även konkreta tips på bland annat allergianpassning, mat till barn och tips på goda sallader du kan göra medan maten blir färdig. Recept har aldrig tidigare varit så enkla att följa. Alla recept är väl genomtänkta, beskrivningarna är tydliga och har ett bra flöde. Du kan inte misslyckas! Du får både snabba vardagsrätter, gröna vegorätter och lyxig helgmat - samtliga recept med en grön bas, för ett friskt och hälsosamt liv.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **BaraBraMat - Home | Facebook**

bara bra mat. läs mer om vårt innehåll. Vårt Innehåll. Vår filosofi. Se våra recept. Må bra med Paulúns mat & sovklocka. Med Paulúns mat - och sovklocka ...

### **BaraBraMat | Specialisten på ekologiska råvaror**

Bra Mat • Vendevägen 89 • 192 81 Danderyd • 08-753 22 70 • [bramat@fraichecatering.se](mailto:bramat@fraichecatering.se) ...

### **Bara Bra Mat Majorna - Matbutik - thatsup.se**

Vi är ett familjeföretag med en passion för god mat och våra hjärtan brinner för bra service. ... Tvåkanten är en mysig restaurang och bar med ...

**Bara bra mat!**

***LÄS MER***