

Tags: Hjärtvänlig mat : inspiration, råd och recept las online bok; Hjärtvänlig mat : inspiration, råd och recept MOBI download; Hjärtvänlig mat : inspiration, råd och recept bok pdf svenska; Hjärtvänlig mat : inspiration, råd och recept e-bok apple; Hjärtvänlig mat : inspiration, råd och recept epub books download; Hjärtvänlig mat : inspiration, råd och recept ladda ner pdf e-bok

---

## **Hjärtvänlig mat : inspiration, råd och recept PDF E-BOK**

**Hannah Hellegren, Carina Trägårdh Tornhill**



Författare: Hannah Hellegren, Carina Trägårdh Tornhill

ISBN-10: 9789188099068

Språk: Svenska

Filstorlek: 4112 KB

## BESKRIVNING

En broschyr med råd och recept för personer med hjärt- kärlsjukdom, som enkelt och utan pekpinnar vill inspirera till nya vanor. Häftet ger enkla råd om hur man med hjälp av bra fett, fisk, mycket fullkorn och frukt och grönt kan påverka hjärta och kärl positivt. Här finns även menyer och några lättlagade recept för att inspirera till förändringar som kan leda till sänkta blodfetter. Broschyren innehåller näringslära och ger tips om hur man kan planera sina måltider. Den innehåller råd vid livsstilsförändringar, smarta livsmedelsbyten för bättre fettkvalitet. Broschyren är lättillgänglig och kortfattad. Här finns även menyer och några lättlagade recept för att inspirera till förändringar som kan leda till sänkta blodfetter. Tanken är att broschyren ska ge råd och tips samt inspirera till nya vanor. Det kräver en del att ändra sina invanda mat- och motionsvanor och att förändringarna ska bestå. Det här är en saklig och väl förankrat skrift om hur man bör äta vid hjärt-och kärlsjukdom. Om författarna Carina Trägårdh Tornhill och Kiki Lundberg är legitimerade dietister vid Skånes universitetssjukhus, Lund.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Hjärt-lungfonden satsar på bok om mat - Nyheter (Ekot ...**

Denna sjunde upplaga av Barnmat - råd och recept har uppdaterats efter Livsmedelsverkets senaste kostråd (2012) om hur man introducerar fast föda till små barn.

### **Bra mat vid typ 1-diabetes : en kunskapsguide för vuxna - Hannah ...**

Recept på lättlagad mat från matprogram och kokböcker. Allt från LCHF till scones, muffins, kladdkaka, pannkaka, festmat och snabba middagstips.

### **Hjärtats mat : Inspiratio... | Eja Nilsson | 120 SEK**

En broschyr med råd och recept för personer med hjärt- kärlsjukdom, som enkelt och utan pekpinnar vill inspirera till nya vanor. Häftet ger enkla råd om hur man ...

**HJÄRTVÄNLIG MAT : INSPIRATION, RÅD OCH RECEPT**

**LÄS MER**