Tags: Food Pharmacy: kokboken las online bok; Food Pharmacy: kokboken epub books download; Food Pharmacy: kokboken bok pdf svenska; Food Pharmacy: kokboken e-bok apple; Food Pharmacy: kokboken ladda ner pdf e-bok; Food Pharmacy: kokboken MOBI download

Food Pharmacy : kokboken PDF E-BOK Lina Nertby Aurell



Författare: Lina Nertby Aurell ISBN-10: 9789174247671 Språk: Svenska Filstorlek: 4678 KB

BESKRIVNING

Förra årets succébok Food Pharmacy lärde oss allt om antiinflammatorisk mat, bakterier, hjältar i köket, antioxidanter och vetenskapliga studier (och så var det något om Star Wars också). Här är kokboken som förenklar din vardag. Här vänder sig Lina och Mia till alla som vill börja jaga näring och äta mat som gör tarmfloran gott och håller inflammationen (och många sjukdomar) borta. Recepten innehåller mängder med grönsaker, en del nötter och kryddor för smak och antiinflammatorisk boost, tillagade på ett så skonsamt sätt som möjligt för att bevara så mycket näring som möjligt. Rätterna är gluten-, mjölk- och sockerfria och noga provlagade för att smaka riktigt gott. Här finns måltider för alla tillfällen: snabba vardagsrätter, lyxigare fine dining-rätter och närande smoothies. Vad sägs om recept på den optimala middagssmoothien, idévärldens lasagne och världens godaste brownie? Det här är ingen diet utan hälsosam mat för alla. Och den bygger på exakt de råd alla experter faktiskt är överens om - ät mycket grönsaker och skippa sockret! Lina Nertby Aurell och Mia Clase driver den välbesökta och omtyckta hälsobloggen och podden Food Pharmacy. År 2016 utkom den omåttligt populära boken med samma namn. Fotograf: Ulrika Ekblom

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Boktips! "Food Pharmacy kokboken" | Passion för hälsa

Food Pharmacy - kokboken en antiinflammatorisk receptsamling framtagen i samarbete med tarmfloran : stärker ditt immunförsvar : förvaras inom räckh ...

Food Pharmacy - Kokboken - bodystore.com

Letar du inspiration för matlagning? Kanske vill du ha en lättsam kokbok med moderna recept, titta hit! Här hittar du 3 recept ur boken food pharmacy!

Food Pharmacy: kokboken - Designtorget

Nu kommer kokboken som förenklar din vardag. Här vänder sig Lina och Mia till alla som vill börja jaga näring och äta mat som gör tarmfloran gott och håller ...

Food Pharmacy: kokboken

LÄS MER