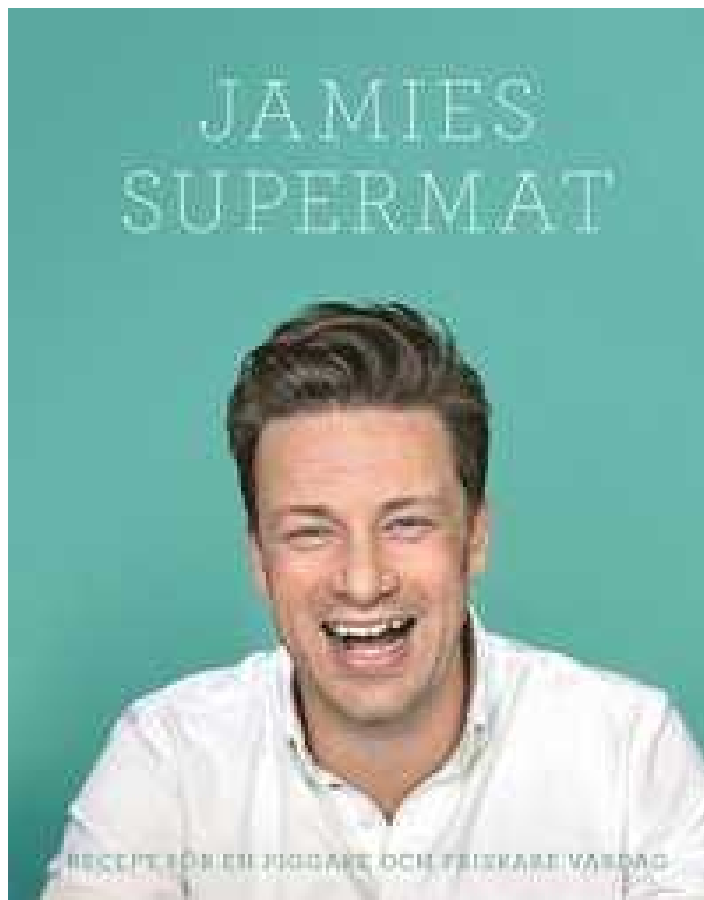


## **Jamies supermat PDF E-BOK**

**Jamie Oliver**



Författare: Jamie Oliver  
ISBN-10: 9789174245325  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 2836 KB

## BESKRIVNING

I sin nya kokbok berättar Jamie Oliver personligt om sin omställning till en ny och mer hälsosam livsstil, och om hur han har blivit medveten om hur han ska äta för att må så bra som möjligt. Jamie Oliver har i sin nyfikenhet på vad som är avgörande för ett långt och lyckligt liv besökt unika ställen på jorden där människor i extra hög utsträckning blir runt 100 år, till platserna som kallas blå zoner. Trots att dessa platser skiljer sig geografiskt väldigt mycket åt, har invånarnas livsstil flera saker gemensamt. Meningsfullhet och sociala sammanhang pekas ut som viktiga faktorer, och maten har mycket stor betydelse för ett långt och friskt liv, och det är just det som människorna som Jamie Oliver har mött på sina resor äter som har inspirerat honom när han har skapat recepten i sin nya kokbok. Här finns fler än 90 recept fördelade över frukost, lunch och middag och många smarta tips på nya läckra mellanmål och snacks. Recepten kan följas som ett 30-dagarsprogram för att verkligen komma igång med nya fräscha vanor, eller ett och ett från var och en av kategorierna. Det här är den perfekta vardagskokboken med Jamies otroliga känsla för grymt god mat. För en sak kan du vara säker på, när Jamie Oliver lagar hälsosamt kommer han inte att kompromissa med smakerna eller kvaliteten. Inga pekpinnar och tråkiga listor, ät och njut men låt Jamie lära dig hur - och bli friskare, lyckligare och lev längre!

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

### **Se Jamies supermat online här - Streama gratis på TV4 Play**

Streama Jamies supermat direkt på webben och i våra appar. Se hela programmet och mycket mer på TV4 Play!

### **Boktipset - Jamies supermat**

En kokbok där Jamie Oliver berättar om sin omställning till en ny och mer hälsosam livsstil. Inspirationen till maten kommer från hela världen, särskilt från ...

### **Jamie Oliver: Jamies Supermat!, Nej, Kokböcker | Kökets Favoriter**

"Det här är den perfekta vardagskokboken med Jamies otroliga känsla för grymt god mat. För en sak kan du vara säker på, när Jamie Oliver lagar hälsosamt ...

***LÄS MER***