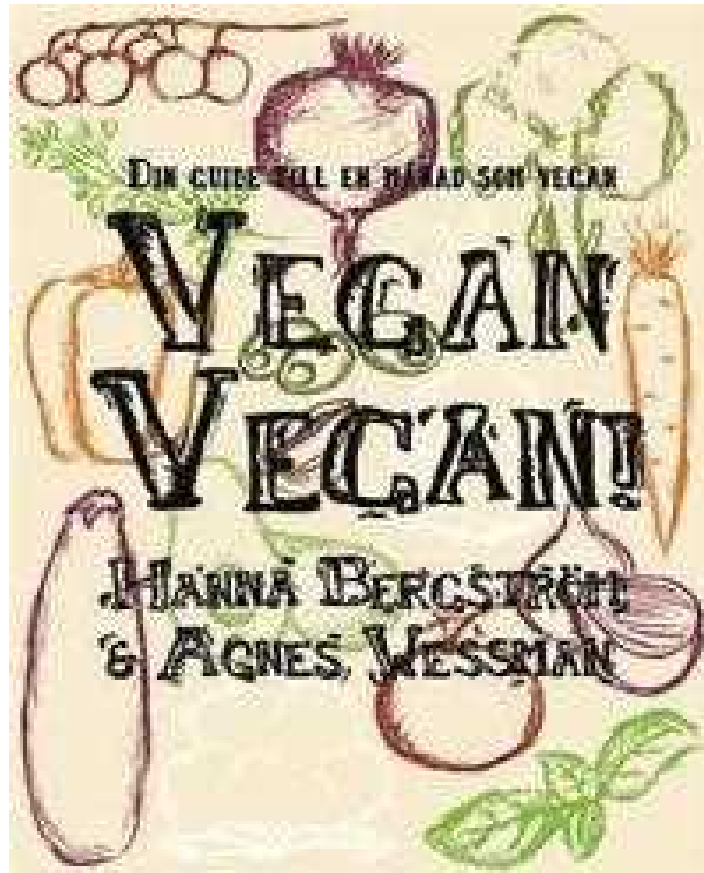


## **Vegan Vegan! PDF E-BOK**

**Hanna Bergström**



Författare: Hanna Bergström

ISBN-10: 9789176949504

Språk: Svenska

Filstorlek: 1590 KB

## BESKRIVNING

Veganen. En hippie. Eller en aktivist. Den jobbiga kompisen du inte vill gå på restaurang med. En matpedant. Ett hälsofreak. Eller... Du? Att bli vegan kan verka fjärran och ouppnåeligt. Kanske också tråkigt, svårt och begränsande. Det är många som delar dessa farhågor, men denna bok innehåller det vi tror är botemedlet för detta. Vi vill bjuda med dig på en inspirerande resa för att upptäcka hur enkelt, gott och alldeles underbart livet som vegan kan vara. Vågar du anta utmaningen och bli vegan under en månad? Det gjorde vi och det var en ögonöppnande och inspirerande upplevelse. Att du på köpet är med och räddar världen, slutar betala för vanvård av djur och dessutom själv mår bättre gör ju bara det hela ännu roligare. Målet med boken att inspirera och vägleda dig under en månad som vegan. Här finns middagsrecept för fyra veckor som vegan, massor av goda frukostidéer och recept på lyxiga sötsaker, men också all den kunskap du behöver för att bli vegan. Vi delar med oss av det vi själva lärt oss om allt från aminosyror och vitamin B12 till hur du bäst kokar linser. Denna bok är dels till för den fullfjädrade veganen, som kan hitta goda recept och lära sig ett och annat. Den passar också för den som är redo för en hel veganmånad och för den som bara är nyfiken på veganism och vill prova några nya spännande recept. Vi hoppas att du kan använda den för att skapa din egen veganutmaning, på din nivå. Det kommer att öppna dina ögon och ändra på hur du ser på saker.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Vegania - allt du behöver för att veganisera världen!**

Historik. Engelsmannen Donald Watson grundade 1944 Vegan Society och myntade begreppet "vegan" i samband med detta. Till en början löd deras definition "mjölkfri ...

### **Veganrecept - Veganmat, recept för alla**

Personer som äter mer från växtriket och mindre från djurriket uppvisar gradvis minskad risk för insulinresistens, pre-diabetes och diabetes typ 2.

### **Vegan Recipes - Allrecipes.com**

Välkommen till Vegania.net! Är du ny som vegan? Kolla då gärna in flikarna som beskriver lite mer om vad en vegan äter/inte äter, vad veganism innebär etc ...

**VEGAN VEGAN!**

***LÄS MER***