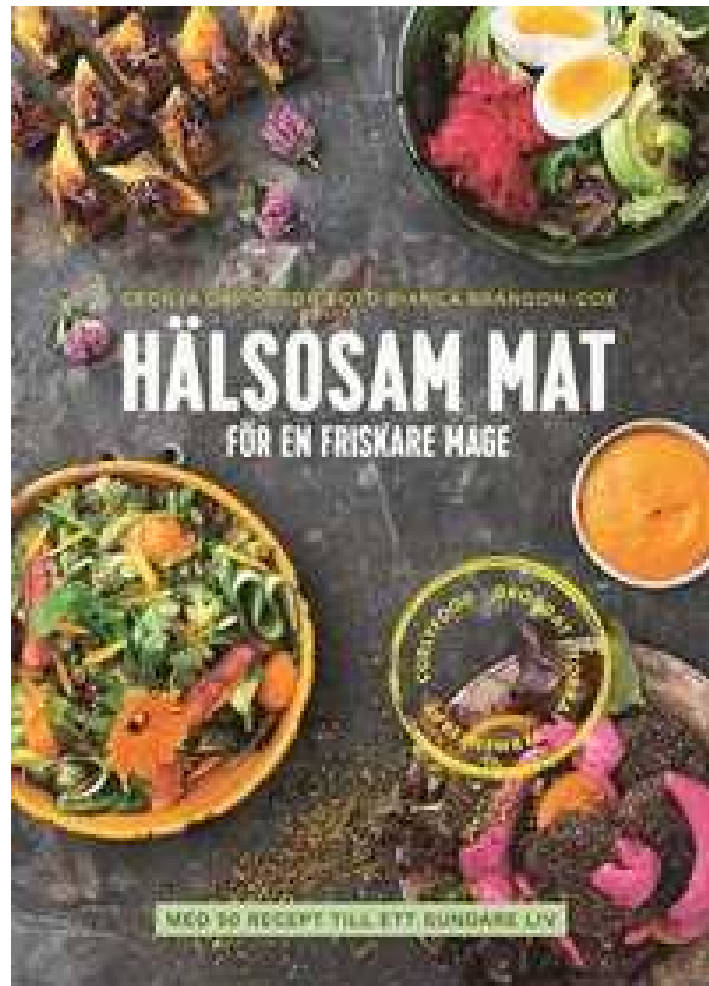


Tags: Hälsosam mat för en friskare mage : med 50 recept till ett sundare liv e-bok apple; Hälsosam mat för en friskare mage : med 50 recept till ett sundare liv epub books download; Hälsosam mat för en friskare mage : med 50 recept till ett sundare liv ladda ner pdf e-bok; Hälsosam mat för en friskare mage : med 50 recept till ett sundare liv MOBI download; Hälsosam mat för en friskare mage : med 50 recept till ett sundare liv las online bok; Hälsosam mat för en friskare mage : med 50 recept till ett sundare liv bok pdf svenska

---

## **Hälsosam mat för en friskare mage : med 50 recept till ett sundare liv PDF E-BOK**

**Tove Jansson,Cecilia Davidsson**



Författare: Tove Jansson,Cecilia Davidsson

ISBN-10: 9789155263874

Språk: Svenska

Filstorlek: 1011 KB

## BESKRIVNING

Vad vi äter har stor betydelse för vårt välbefinnande och särskilt för hur magen mår. Här kan du läsa om hur allt hänger ihop när det gäller vår matsmältning. Från första enzym, till saltsyra, magsaft, tarmflora och vikten av goda bakterier. Du får även mängder av inspiration till hur du kan fylla ditt skafferi och sedan ta till vara på råvarornas innehåll genom att grodda, torka och fermentera. I boken finns också massor av läckra recept: en grön salladsbowl med matcha, rödbetsfalafel, svampfyllda mangoldknyten, fänkålsnektar, mangogranola ? De flesta recepten är vegetariska men de kan också ha animaliska inslag. Samtliga råvaror är naturligt glutenfria och rätterna innehåller inget raffinerat vitt socker. Allt med fokus på näring och välmående. Cecilia Davidsson är utbildad näringsterapeut och arbetar sedan över 10 år tillbaka med det egna företaget Curlyfood, som bland annat arrangerar matlagningskurser och erbjuder ekologisk catering. Tillsammans med Anna Gidgård har hon skrivit boken Yogamat och hon har även bidragit med recept till Karin Björkegren Jones bok Yoga - fysisk och själslig detox. De fantastiska bilderna i boken är tagna av Bianca Brandon-Cox.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Davidsson Cecilia - Hälsosam Mat För En Friskare Mage - Med 50 Recept ...**

Hem / Böcker & media / Hälsa & Kosthållning / Hälsosam mat för en friskare mage. ... Med 50 recept till ett sundare liv. ... bidragit med recept till ...

### **Hälsosam mat för en friskare mage : med 50 recept till ett sundare liv ...**

Bokförlaget Semic Hälsosam mat för en friskare mage : med 50 recept till ett sundare liv Adlibris SE

### **Hälsosam mat för en friskare mage : med 50 recept till ett sundare liv ...**

Vad vi äter har stor betydelse för vårt välbefinnande. Här kan du läsa om hur allt hänger ihop när det gäller vår matsmältning. Du får även inspiration ...

**HÄLSOSAM MAT FÖR EN FRISKARE MAGE : MED 50 RECEPT TILL ETT SUNDARE LIV**

**LÄS MER**