

## **Osötat PDF E-BOK**

**Sofia Ardelius, Görel Kristina Näslund**



Författare: Sofia Ardelius, Görel Kristina Näslund

ISBN-10: 9789188481887

Språk: Svenska

Filstorlek: 3938 KB

## BESKRIVNING

Sockerfri livsstil i en översötad värld. Är du trött på att vara trött? Har du mycket värk eller är du nedstämd och utmattad? Har du svårt att få saker gjort eller glömmer du mer än du tycker att du borde? Känner du brist på glädje och driv i livet. Blir du inte mätt när du ätit eller känner du dig hungrig och sugen ständigt. Är du förvirrad av alla dieter som föreslås för att du skall få må bättre? Vill du gå ner i vikt eller slippa svullen mage? I den här boken hjälper författarna Petra Igemark och Camilla Näslund dig som vill lämna "Junkfoodträsket" och färdigmaten för att hitta ett skönare liv med en sockerfri livsstil. Petra och Camilla lever ett liv utan socker, gluten, sötningsmedel och alkohol. Glädjen och energin går inte att ta fel på i den här boken. Deras möte, sockerfria liv kryddad med stor kärlek har nu blivit en inspirerande och verklighetsbaserad kokbok med alla tänkbara tips till dig som vill slippa alla fallgropar med en livsmedelsindustri som pumpar oss fulla med socker i olika former. OSÖTAT är en bok som tar dig med in i tjejernas liv och vardag med tips på sockerfri shopping, menyer och mängder av recept. Lätt att förstå och lätt att ta följa och ta rygg på tjejerna. En bok för alla att testa och som gjord för dig som är bekväm eller vill att livet skall handla om mer än mat. Boken OSÖTAT har tjejerna, med allt från foto, layout, text och recept faktiskt gjort helt själva hemma vid köksbordet i Höga Kusten. Ingen fotostudio med efterföljande fotoshop, ingen reklambyrå eller art directors. En hemlagad kokbok ur verkligheten och direkt från tjejernas kök. Med sammanlagt 7 år som sockerfria vill de nu dela med sig av sina erfarenheter. Petra och Camilla önskar dig en smaklig sockerfri måltid och ett stort lycka till med ett skönare liv utan socker!

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Bröd mörk fullkorn osötad Tina och servera | Köp vr ... - menigo.se**

Ett fiberrikt, osötat fullkornsbröd med rågkärnor, lin- & solrosfrön och surdeg. 58% fullkorn. Ingredienser. Vatten, fullkornsmjöl av råg (15%), surdeg av ...

### **Osötat - Petra Igemark, Camilla Näslund - bokus.com**

Ett handbakat, sammansatt Levainbröd. 23% av vår egen vetesurdeg, rågskållning, durumvetemjöl och kalljäsning. Ett helt nytt bröd med en överlägsen smak och ...

### **Osötat - Petra Igemark, Camilla Näslund - Adlibris Bokhandel**

Smaksätt sedan med osötat vaniljpulver, kardemumma eller kanel och toppa med färska eller frysta bär. Nötter - Visst, nötter är både energirika och feta.

***LÄS MER***