

Ät lätt och rätt PDF E-BOK

Bo Hejlskov Elvén,Tina Wiman



BILD
SAKNAS

Författare: Bo Hejlskov Elvén,Tina Wiman

ISBN-10: 9789170530531

Språk: Svenska

Filstorlek: 3778 KB

BESKRIVNING

Glöm alla mirakelmetoder. Lär dig istället grunderna om mat. Då är det lätt att äta rätt. I boken får du veta vilket fett som är bäst, varför du ska undvika socker och lightdrycker - men också varför det är bra att äta efterrätt. Du får tips om hur du ska handla, förvara maten och massor av tips på mat du lätt kan laga. Lalla Lindström har mat och hälsa som specialintresse. Hon har tidigare skrivit Städa lätt och Lätta konsumentboken.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Ät rätt och bränn fett - Tasteline.com

Ät rätt mat för din kroppstyp. ... Kall mat som sallader, mackor och flingor. Du fryser lätt och behöver varm mat som soppor och grytor.

"Det var svårare än jag trodde" | Affärsvärlden

Gör skolarbetet både lättare och roligare! ... Klicka för att spela spökätaren och öva dig i addition (plus). Ät upp ett ... Kasta en riddare och rädda ...

Ät rätt mat för din kroppstyp | Aftonbladet

Äta rätt - både svårt och lätt. ... Ett större problem än människors bristande kunskap är att de trots bättre vetande har svårt att ändra sitt sätt att leva.

LÄS MER