

Tags: Good mood food : maten som lyfter humör och energi las online bok; Good mood food : maten som lyfter humör och energi ladda ner pdf e-bok; Good mood food : maten som lyfter humör och energi e-bok apple; Good mood food : maten som lyfter humör och energi epub books download; Good mood food : maten som lyfter humör och energi MOBI download; Good mood food : maten som lyfter humör och energi bok pdf svenska

Good mood food : maten som lyfter humör och energi PDF E-BOK

Ulrika Hoffer



Författare: Ulrika Hoffer
ISBN-10: 9789177792376
Språk: Svenska
Filstorlek: 3223 KB

BESKRIVNING

Efter mängder av hälsokokböcker som kretsar kring kropp och vikt kommer äntligen boken som sätter hjärna och humör i fokus. Good mood food vänder sig till alla som upplever att humör, energi och kreativitet ibland tryter. Boken innehåller ett åttiotal recept på lättlagad mat med spännande smaker som tillfredsställer smaklöka och tillhandahåller näringsämnen som visat sig ha betydelse för vår energi och vår humör. För att göra det enkelt att följa bokens råd i en hektisk vardag är recepten indelade efter funktion: Hjärnvänliga proteiner, kroppens byggstenar för att tillverka många bra ämnen. Grovskolhydrater, som ger hjärnan energi som räcker länge. Grönskolhydrater, med skyddande antioxidanter och de mineraler hjärnan behöver för att fungera optimalt. Sunda fetter, vilka fungerar som smörjmedel, skydd, och gör oss både mätta och tillfreds. Självklart finns även recept på frukostar, desserter och snacks. Alla recept är fria från gluten, komjölk och tillsatt socker. Sötma kommer istället från frukt, och ibland från en klick honung för den som vill. Inga rätter innehåller sötningsmedel, mjölmixer eller andra ersättningsprodukter, och alla råvaror finns att hitta i vanliga mataffärer. Good mood food utkommer nu i en ny, billigare utgåva.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Mood food : matens kraft att påverka hur du mår - Jenny Chatenet ...

Pris: 128 kr. inbunden, 2018. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Good mood food : maten som lyfter humör och energi av Ulrika Hoffer (ISBN 9789177792376) hos ...

Good mood food : Maten som lyfter humör och energi av Ulrika Hoffer ...

Det kommer lottas ut två priser. Ett mackjörn och boken Good mood food : maten som lyfter humör och energi.LYCKA TILL [...] Utlottning.

Good mood food - Biblinord

Pris: 178,00 kr. Snabba leveranser. Köp Ulrika Hoffer: Good Mood Food, Maten Som Lyfter Humör Och Energi redan idag!

Good mood food : maten som lyfter humör och energi

LÄS MER