

Tags: Vélochef : mat för träning och tävling e-bok apple; Vélochef : mat för träning och tävling las online bok; Vélochef : mat för träning och tävling bok pdf svenska; Vélochef : mat för träning och tävling MOBI download; Vélochef : mat för träning och tävling ladda ner pdf e-bok; Vélochef : mat för träning och tävling epub books download

Vélochef : mat för träning och tävling PDF E-BOK

Henrik Orre



BILD
SAKNAS

Författare: Henrik Orre
ISBN-10: 9789198239003
Språk: Svenska
Filstorlek: 3337 KB

BESKRIVNING

Vélochef är en kärleksförklaring till mat och cykling. Stjärnkocken och numera Team Sky's kock Henrik Orre har lagat supergoda och näringsriktiga rätter för cyklister och andra som tränar - och givetvis alla som älskar god mat! I de olika kapitlen Prévélo, Vélo och Aprèsvelo har Henrik utvecklat recept som passar före, under och efter träningspassen eller tävlingen. God och lättlagad mat ofta med en överraskande twist och gjord på bra råvaror som tillgodoser näringsbehoven vid prestation och återhämtning. Här finns också personliga hemma hos-möten med några av världens främsta cyklister. Emma Johansson, Edvald Boasson Hagen och Richie Porte. Ett besök hos cykelram tillverkaren Passoni utanför Milano. Och så får vi följa med Team Sky bakom kulisserna under cykeltävlingen Paris-Nice i mars 2015. Henrik Orre är kock hos det världsberömda Brittiska cykellaget Team Sky. Han har varit medlem i det norska kocklandslaget och vann VM guld åt Norge 2006. Han har jobbat med Matthias Dahlgren både på Bon Lloc och som kökschef på Matsalen Grand Hotell. Boken är rikt illustrerad med fantastiska fotografier tagna av Patrik Engström, som själv är cyklist sedan barnsben. Två utdrag ur bokens förord skrivet av Roberto Vacchi. (Legendarisk sportkommentator och föredetta tävlingscyklist). "Detta är en bok som med bild och text dels inspirerar dig att fördjupa din kärlek till cykelsporten, dels ger dig samma upplevelse som jag fick som grabb; att äta god mat". "Henrik Orre har med sig erfarenheten från både cykelsporten och gastronomins värld. Det är ingen tillfällighet att bland andra Norges landslag i cykling samt världens största cykellag, Team Sky, anlitat honom. Han är ju världsmästare. Kanske kan denna bok hjälpa dig att också bli en. Eller åtminstone att få dig att känna dig som en".

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Vélochef : mat för träning och tävling - Henrik Orre - bøker ...

Cykelkocken Henrik Orre följer upp framgången av sin förra bok (Vélochef, mat för träning och tävling) med att ge sig ut på vägarna igen. I uppföljaren ...

Tävlingar - Tidningen Hälsa

Charlotte Gawell om Velochef, en kokbok för ... innehåller mattips för träning och tävling från ... Så idén föddes verkligen ur passionen för cykling och mat.

Vélochef : mat för träning och tävling: Amazon.de: Ann Pålsson, Henrik ...

En snygg bok för oss som gillar mat, träning och tävling. Och inte minst enkla och goda recept! Av Henrik Orre

VÉLOCHEF : MAT FÖR TRÄNING OCH TÄVLING

LÄS MER