

Keywords: Låt bönor förändra ditt liv ? kokboken PDF pdfbok på svenska, ladda ner Låt bönor förändra ditt liv ? kokboken ePUB, Låt bönor förändra ditt liv ? kokboken las online, Låt bönor förändra ditt liv ? kokboken download

---

## Låt bönor förändra ditt liv ? kokboken PDF

Lars-Erik Litsfeldt, Patrik Olsson



*Det här är bara ett utdrag ur Låt bönor förändra ditt liv ? kokboken bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



**DOWNLOAD PDF**

Författare: Lars-Erik Litsfeldt, Patrik Olsson

ISBN-10: 9789188429810

Språk: Svenska

Filesize: 2510 KB

## BESKRIVNING

Efter succén Låt bönor förändra ditt liv kommer nu uppföljaren i form av en kokbok. Det sägs att det nu släpps en studie i timmen om tarmfloran och hur en bra sådan kan påverka både kropp och psyke till det bättre. I den här vackra kokboken får du lära dig hur du bygger en god tarmflora med hjälp av recept som innehåller resistent stärkelse och probiotika vilka är själva grunden för en god hälsa och vikt. Patrik Olsson är inspirationsgivaren och den som drog igång detta med bönor på allvar. Han och hans flickvän har gjort unika tester på sig själva för att se vad kroppen mår bäst av. Lars-Erik Litsfeldt har ett drygt dussin böcker bakom sig och är snart utgiven på sex språk. Han är välkänd inom LCHF-kretsar och har bland annat som ende skandinaviske bidragsgivare nyligen skrivit ett kapitel till den internationella antologin Diabetes Unpacked. Birgitta Höglund har arbetat som kock i 18 år och är en mycket omtyckt kokboksförfattare. Birgitta var skeptisk till att använda bönor i matlagningen på grund av dess innehåll av kolhydrater. Som tur var provade hon dock så smått och tappade på kort tid fem kilo i vikt och slapp flera klimakteriebesvär. Hon är idag istället en varm anhängare av bönor vilket skiner igenom i de inspirerade recept hon skapat särskilt för denna bok. Recepten har tagits fram för att visa att även traditionella högkolhydraträtter som bröd, smoothies och energibars kan omvandlas till riktigt hälsosamma och sockerfria alternativ med hjälp av bönor, kikärter och linser. Många av recepten i boken är sprungna ur grönsakslandet. Boken platsar lika bra i köket som på soffbordet, mycket tack vare de genomarbetade och vackra matfotona tagna av Veronica Kindblad.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Gör en bra affär på Låt bönor förändra ditt liv: kokboken (Ljudbok MP3 CD, 2018) Lägst pris just nu 174 kr bland 5 st butiker. Varje månad hjälper vi över ...

Efter boken Låt bönor förändra ditt liv kommer nu uppföljaren i form av en kokbok. Det sägs att det nu släpps en studie i timmen om tarmfloran och hur en bra ...

Pris: 155 kr - Spara 22%! Inbunden, 2018. Finns i lager. Köp Låt bönor förändra ditt liv - Kokboken av Lars-Erik Litsfeldt, Patrik Olsson, Birgitta Höglund på ...

## LÅT BÖNOR FÖRÄNDRA DITT LIV ? KOKBOKEN

[Fortsätt läsa...](#)