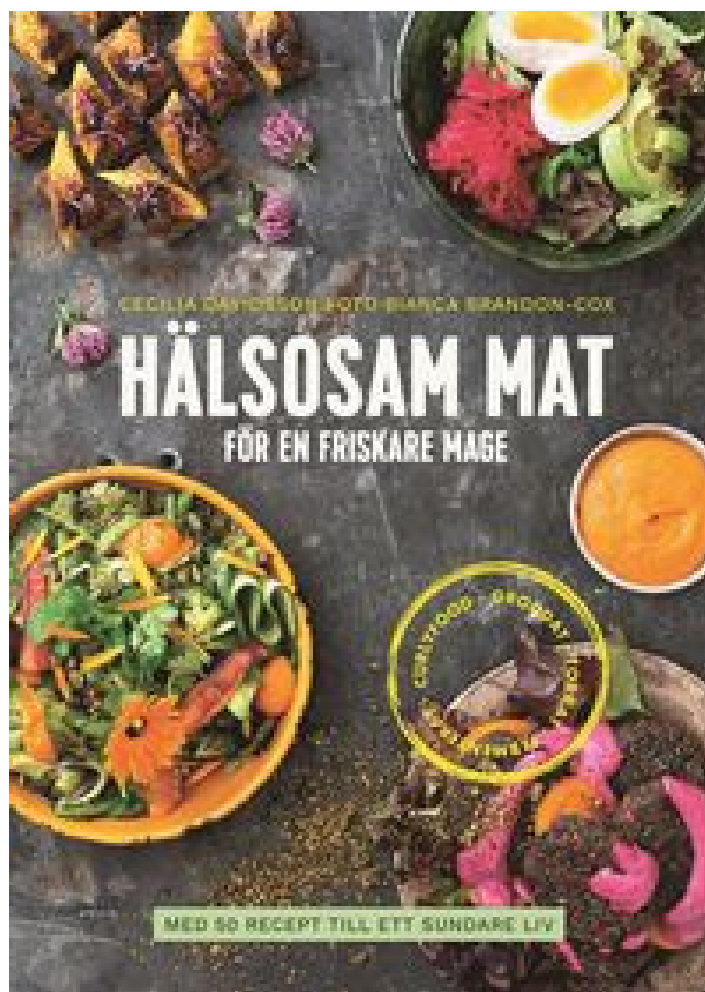


Keywords: Hälsosam mat för en friskare mage : med 50 recept till ett sundare liv PDF pdfbok på svenska, ladda ner Hälsosam mat för en friskare mage : med 50 recept till ett sundare liv ePUB, Hälsosam mat för en friskare mage : med 50 recept till ett sundare liv las online, Hälsosam mat för en friskare mage : med 50 recept till ett sundare liv download

---

## Hälsosam mat för en friskare mage : med 50 recept till ett sundare liv PDF

Anna Gidgård, Cecilia Davidsson



*Det här är bara ett utdrag ur Hälsosam mat för en friskare mage : med 50 recept till ett sundare liv bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Anna Gidgård, Cecilia Davidsson

ISBN-10: 9789155263874

Språk: Svenska

Filesize: 3126 KB

## BESKRIVNING

Vad vi äter har stor betydelse för vårt välbefinnande och särskilt för hur magen mår. Här kan du läsa om hur allt hänger ihop när det gäller vår matsmältning. Från första enzym, till saltsyra, magsaft, tarmflora och vikten av goda bakterier. Du får även mängder av inspiration till hur du kan fylla ditt skafferi och sedan ta till vara på råvarornas innehåll genom att grodda, torka och fermentera. I boken finns också massor av läckra recept: en grön salladsbowl med matcha, rödbetsfalafel, svampfyllda mangoldknyten, fänkålsnektar, mangogranola ... De flesta recepten är vegetariska men de kan också ha animaliska inslag. Samtliga råvaror är naturligt glutenfria och rätterna innehåller inget raffinerat vitt socker. Allt med fokus på näring och välmående. Cecilia Davidsson är utbildad näringsterapeut och arbetar sedan över 10 år tillbaka med det egna företaget Curlyfood, som bland annat arrangerar matlagningskurser och erbjuder ekologisk catering. Tillsammans med Anna Gidgård har hon skrivit boken Yogamat och hon har även bidragit med recept till Karin Björkegren Jones bok Yoga - fysisk och själslig detox. De fantastiska bilderna i boken är tagna av Bianca Brandon-Cox. "Författaren och näringsterapeuten Cecilia Davidssons vision är att läsaren ska bli inspirerad och finna nya sätt att tillreda maten för att magen ska bli friskare. [...] Recepten är lätta att följa och de flesta ingredienserna kan hittas i en välsorterad livsmedelsbutik." Katharina Jacobsson, BTJ-häftet nr 6, 2017

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

LitteraturMagazinet - Sveriges nya litterära magasin är en redaktionell nättidskrift som hade premiär i januari 2012. Vi bevakar litteratur med ...

Studie efter studie kopplar en sund och varierad tarmflora till ... och magvänliga recept. Vi tog ett snack med ... Hälsosam mat för en friskare mage ...

Logga in för att reservera. Genom att reservera kan du ställa dig i kö eller beställa till ditt bibliotek.  
Reservationer i kö: 0

## **HÄLSOSAM MAT FÖR EN FRISKARE MAGE : MED 50 RECEPT TILL ETT SUNDARE LIV**

[Fortsätt läsa...](#)