

## Ät lätt och rätt PDF

**Maria Burman, Anna-Karin Norlander, Per Carlbring, Gerhard Andersson**



BILD  
SAKNAS

*Det här är bara ett utdrag ur Ät lätt och rätt bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Maria Burman, Anna-Karin Norlander, Per Carlbring, Gerhard Andersson

ISBN-10: 9789170530531

Språk: Svenska

Filesize: 1930 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 OMDEN HÄR BOKEN?

Ät mycket frukt och grönt. ... Frukt och grönt sänker kostens fettenergi procent och energitäthet, så att det är lätt att gå ner ... Om du äter rätt sorts ...

Ät nyttigt och rätt - men vad innebär det? Sofia Antonsson, dietist och expert på Dietkokboken.se svarade på besökarnas frågor om kost och hälsa i en chatt.

Hos Adlibris hittar du miljontals böcker och produkter inom Rätt och lätt svenska Vi har ett brett sortiment av böcker, garn, leksaker, pyssel, sällskapsspel ...

## ÄT LÄTT OCH RÄTT

[Fortsätt läsa...](#)