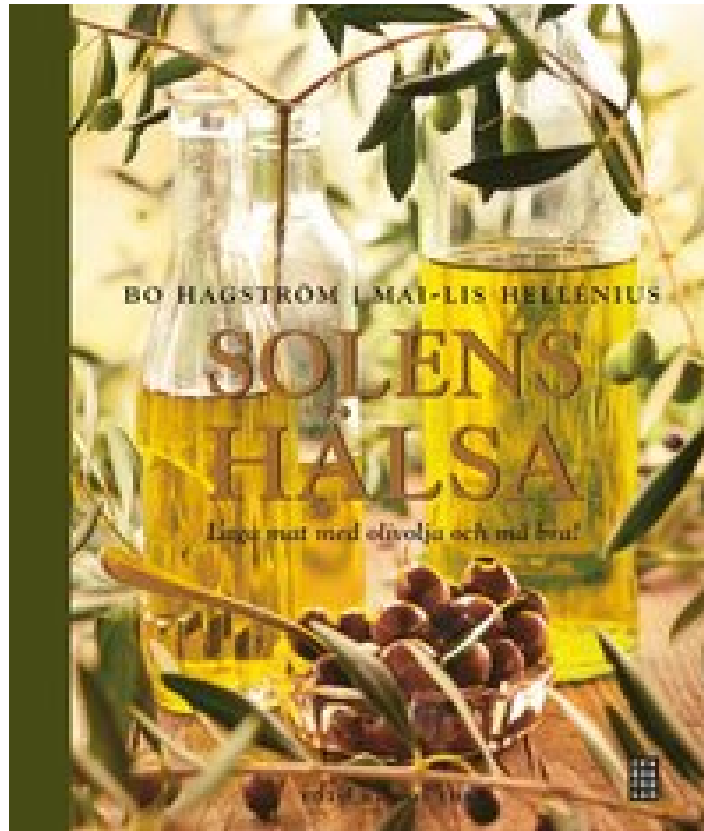


Solens hälsa : laga mat med olivolja och må bra PDF

Mai-Lis Hellénus, Kc Wallberg



Det här är bara ett utdrag ur Solens hälsa : laga mat med olivolja och må bra bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Mai-Lis Hellénus, Kc Wallberg

ISBN-10: 9789153439295

Språk: Svenska

Filesize: 3775 KB

BESKRIVNING

Solens hälsa varvar läckra recept från det italienska köket med rykande färska, vetenskapligt baserade kostråd hela tiden med olivoljan som grund. I medelhavskosten har olivoljan sedan urminnes tider spelat en viktig roll. Olivolja innehåller nyttiga enkelomättade fetter som sänker det onda och höjer det goda kolesterolet. Dessutom är den full av hälsosamma antioxidanter som bromsar åldrandet. Boken presenterar nya forskningsrön om hur olivolja kan ge oss ett bättre skydd mot bland annat hjärt-kärlsjukdomar, cancer och demens. Men den berättar också om själva oliven: olika olivsorter, hur skörden och pressningen går till och hur man ska tänka när man väljer en smakrik jungfruolja och lagar mat med olivolja. Allt bildsatt med vackra bilder från Toscana tagna av Bruno Ehre. Bo Hagström har gjort uppskattade tv-program, däribland Solens mat, och skrivit ett flertal böcker om maten i Italien. Mai-Lis Hellénus är professor vid Karolinska Institutet och överläkare vid Livsstilsmottagningen, Karolinska Universitetssjukhuset. Hon har medverkat i bland annat böckerna Medelhavsmat förlänger livet, Hälsosam livsstil och Riktiga män äter sallad. Kokboken Solens hälsa vann första pris i kategorin Mediterranean Cuisine vid Gourmand World Cookbook Awards i Beijing 2014.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Solens hälsa : laga mat med olivolja och må bra av Bo Hagström, ... Så det är säkert många som fått bättre matvanor och hälsa p.g.a. hans TV-program, ...

2013, Inbunden. Handla online - Hos dig inom 1-3 arbetsdagar. Köp boken Solens hälsa : laga mat med olivolja och må bra hos oss!

Tävla om fem exemplar av Solens hälsa. ... sig vara så bra för hälsan är att man lagar maten med olivolja. ... god och läcker mat som man mår bra ...

SOLENS HÄLSA : LAGA MAT MED OLIVOLJA OCH MÅ BRA

[Fortsätt läsa...](#)