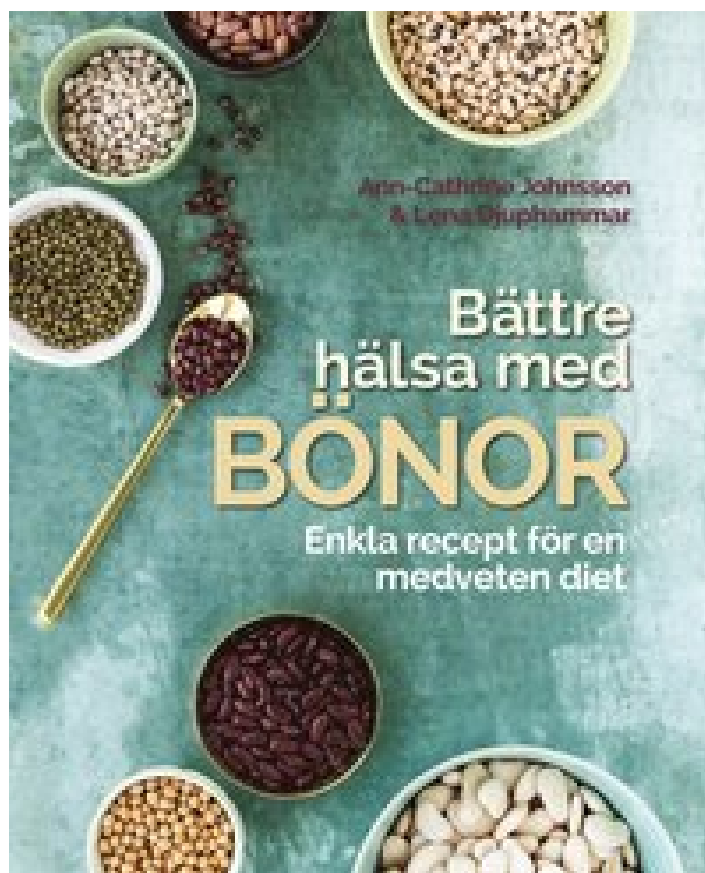


Keywords: Bättre hälsa med bönor : enkla recept för en medveten diet PDF pdfbok på svenska, ladda ner Bättre hälsa med bönor : enkla recept för en medveten diet ePUB, Bättre hälsa med bönor : enkla recept för en medveten diet las online, Bättre hälsa med bönor : enkla recept för en medveten diet download

---

## Bättre hälsa med bönor : enkla recept för en medveten diet PDF

Lars-Erik Litsfeldt, Patrik Olsson, Birgitta Höglund



*Det här är bara ett utdrag ur Bättre hälsa med bönor : enkla recept för en medveten diet bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Lars-Erik Litsfeldt, Patrik Olsson, Birgitta Höglund

ISBN-10: 9789174692259

Språk: Svenska

Filesize: 4092 KB

## BESKRIVNING

"Lättillgänglig, inspirerande och lockande... passar alla som av olika anledningar vill äta mer bönor och söker roliga och inspirerande recept med fina bilder."Bibliotekstjänst, Linda LjungskogBönor är riktiga näringsbomber. De håller dessutom blodsockret i balans och gör att vi håller oss mätta längre. Bönor är också bra för våra tarmbakterier och en god tarmflora ger ett gott immunförsvar, vilket gör att vi håller oss friskare. Med den här boken vill vi få dig att upptäcka hur mycket gott du kan göra med bönor. Har du till exempel testat att baka bröd med bönor eller använda dem i glass eller smoothies? Bland recepten hittar du dessutom mungbönsoppa, koreansk böngryta, smörslungade vaxbönor och amerikanska cannellini pannkakor, och mycket annat. Enkla och goda recept på sallader, grytor, soppor, snacks, röror och bakverk. Välkommen till börnas värld! Ann-Cathrine Johnsson är utbildad kostrådgivare och journalist med inriktning mot medicin, kost och hälsa. Lena Djuphammar är fotograf och grafisk formgivare. Hon står bakom böcker som Potatis och Studentköket.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Krångligare än så behöver det inte vara att tappa kilon och må bra. Här bjuder vi på lätta recept för ... en varaktig 5:2-diet ... bäst - en, två eller ...

Här får du vårt bästa recept på en god, enkel och nyttig ... Dämpa i såna fall din hunger med en bra ... Korv med bröd är en klassiker för många ...

Bättre hälsa med bönor : enkla recept för en medveten diet (Innbundet) av författer Ann-Cathrine Johnsson. Mat og drikke. Pris kr 179. Se flere bøker fra Ann ...

## **BÄTTRE HÄLSA MED BÖNOR : ENKLA RECEPT FÖR EN MEDVETEN DIET**

[Fortsätt läsa...](#)