

Jamies supermat PDF

Jamie Oliver



Det här är bara ett utdrag ur Jamies supermat bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Jamie Oliver
ISBN-10: 9789174245325
Språk: Svenska
Filesize: 2692 KB

BESKRIVNING

En smalare och hälsosammare JamieI sin nya kokbok berättar Jamie Oliver personligt om sin omställning till en ny och mer hälsosam livsstil, och om hur han har blivit medveten om hur han ska äta för att må så bra som möjligt. Jamie Oliver har i sin nyfikenhet på vad som är avgörande för ett långt och lyckligt liv besökt unika ställen på jorden där människor i extra hög utsträckning blir runt 100 år, till platserna som kallas blå zoner. Trots att dessa platser skiljer sig geografiskt väldigt mycket åt, har invånarnas livsstil flera saker gemensamt. Meningsfullhet och sociala sammanhang pekas ut som viktiga faktorer, och maten har mycket stor betydelse för ett långt och friskt liv, och det är just det som människorna som Jamie Oliver har mött på sina resor äter som har inspirerat honom när han har skapat recepten i sin nya kokbok. Här finns fler än 90 recept fördelade över frukost, lunch och middag och många smarta tips på nya läckra mellanmål och snacks. Recepten kan följas som ett 30-dagarsprogram för att verkligen komma igång med nya fräscha vanor, eller ett och ett från var och en av kategorierna. Det här är den perfekta vardagskokboken med Jamies otroliga känsla för grymt god mat. För en sak kan du vara säker på, när Jamie Oliver lagar hälsosamt kommer han inte att kompromissa med smakerna eller kvaliteten. Inga pekpinnar och tråkiga listor, ät och njut men låt Jamie lära dig hur - och bli friskare, lyckligare och lev längre!

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Jamie Oliver har i sin nyfikenhet på vad som är avgörande för ett långt och lyckligt liv besökt unika ställen på jorden där människor i extra hög ...

Pris: 269 kr. Inbunden, 2015. Köp Jamies supermat av Jamie Oliver hos Bonniers bokklubb

Når den britiske matmesteren Jamie Oliver kommer med en ny kokebok, ja da er er vi interesserte. Det er ikke til å stikke under en stol at mannen er både en ...

JAMIES SUPERMAT

[Fortsätt läsa...](#)