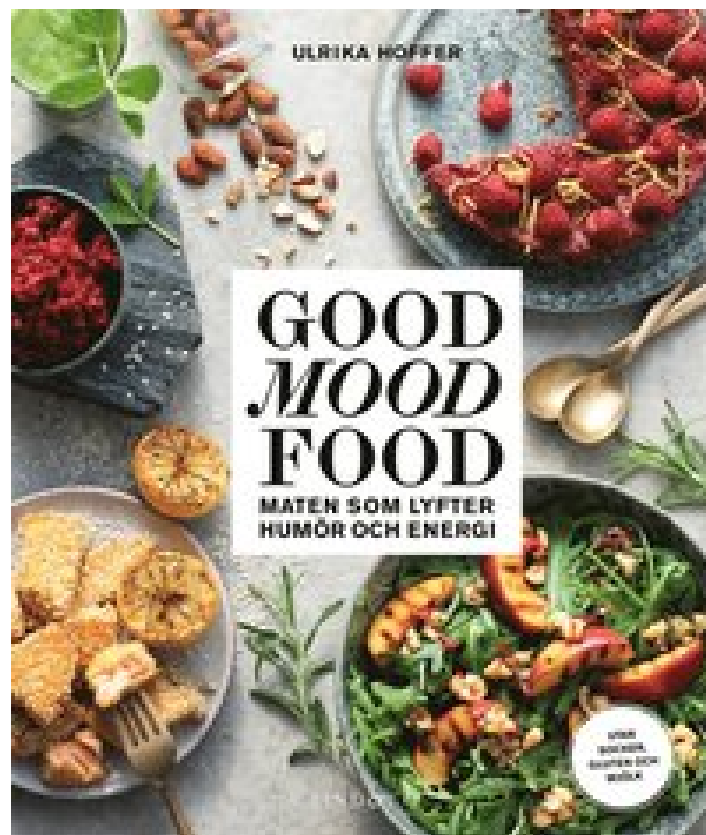


Keywords: Good mood food : maten som lyfter humör och energi PDF pdfbok på svenska, ladda ner Good mood food : maten som lyfter humör och energi ePUB, Good mood food : maten som lyfter humör och energi las online, Good mood food : maten som lyfter humör och energi download

Good mood food : maten som lyfter humör och energi PDF

Sarah Lewis



Det här är bara ett utdrag ur Good mood food : maten som lyfter humör och energi bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Sarah Lewis
ISBN-10: 9789177792376
Språk: Svenska
Filesize: 4624 KB

BESKRIVNING

Efter mängder av hälsokokböcker som kretsar kring kropp och vikt kommer äntligen boken som sätter hjärna och humör i fokus. Good mood food vänder sig till alla som upplever att humör, energi och kreativitet ibland tryter. Boken innehåller ett åttiotal recept på lättlagad mat med spännande smaker som tillfredsställer smaklökar och tillhandahåller näringsämnen som visat sig ha betydelse för vår energi och vår humör. För att göra det enkelt att följa bokens råd i en hektisk vardag är recepten indelade efter funktion: Hjärnvänliga proteiner, kroppens byggstenar för att tillverka många bra ämnen. Grov kolhydrater, som ger hjärnan energi som räcker länge. Grön kolhydrater, med skyddande antioxidanter och de mineraler hjärnan behöver för att fungera optimalt. Sunda fetter, vilka fungerar som smörjmedel, skydd, och gör oss både mätta och tillfreds. Självklart finns även recept på frukostar, desserter och snacks. Alla recept är fria från gluten, komjölk och tillsatt socker. Sötma kommer istället från frukt, och ibland från en klick honung för den som vill. Inga rätter innehåller sötningsmedel, mjölmixer eller andra ersättningsprodukter, och alla råvaror finns att hitta i vanliga mataffärer. Good mood food utkommer nu i en ny, billigare utgåva.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Bok 1, Barndom och tonår av Elena Ferrante hos Månadens Bok ... Good mood food : maten som lyfter humör och energi ... Den läkande maten : ...

Good mood food Maten som lyfter humör och energi ... Good mood food vänder sig till alla som upplever att humör, energi och kreativitet ibland tryter.

Good mood food. Beställningsnummer: 122447. Av Ulrika Hoffer Inbunden. 206 kr 129 kr ...

GOOD MOOD FOOD : MATEN SOM LYFTER HUMÖR OCH ENERGI

[Fortsätt läsa...](#)