

Keywords: Mat som läker : 140 recept som håller dig pigg, frisk och dämpar inflammationer PDF pdf bok på svenska, ladda ner Mat som läker : 140 recept som håller dig pigg, frisk och dämpar inflammationer ePUB, Mat som läker : 140 recept som håller dig pigg, frisk och dämpar inflammationer las online, Mat som läker : 140 recept som håller dig pigg, frisk och dämpar inflammationer download

---

## **Mat som läker : 140 recept som håller dig pigg, frisk och dämpar inflammationer PDF**

**Maria Borelius**



*Det här är bara ett utdrag ur Mat som läker : 140 recept som håller dig pigg, frisk och dämpar inflammationer bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Maria Borelius  
ISBN-10: 9789174245547  
Språk: Svenska  
Filesize: 3720 KB

## BESKRIVNING

OBS! Detta är samma bok som tidigare utgivna "Sannas matbok" men nu i mjukband. Storsäljaren Sannas matbok nu i nytt format! Med sina populära böcker har Sanna Ehdin Anandala satt vår självläkande kraft och helhetssynen på mat i fokus. I den här efterlängtade nyutgåvan presenterar hon den senaste hälsotrenden, IFD-maten - den inflammationsdämpande maten - som skapar god hälsa, energi och viktninskning. Den röda tråden är att integrera ett nytt sätt att tänka i din vardag - att ta kontroll över vardagsmaten genom att förbereda för snabblagad som är nyttig och god. Det behöver inte ta mer än en kvart eller tjugo minuter att laga en god och näringsrik måltid. Allt du behöver är att göra medvetna val! Planera dina inköp och handla mer sällan men mer begåvat. Mat som läker innehåller mer än 140 nyttiga och goda recept. Som bonus får du även kunskap om varför "den självläkande kosten" är så bra, hur man lever längre och friskare samt fakta och tabeller i slutet av boken. Låt boken inspirera dig till en lustfylld matlagning som ger välbefinnande, hälsa och livskraft. Boken ger recept på: Frukostar, Sallad och råkost, Stärkande soppor, Rotfrukter och grönsaker, Bönor, tofu och linser, Fågel, fisk, vilt och nöt, Tillbehör och såser, Bröd, Drycker, Gott och sött. Mat som läker är en ny utgåva av Sannas matbok - för den självläkande människan.

**VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**

2015, Flexband. Handla online - Hos dig inom 1-3 arbetsdagar. Köp boken Mat som läker : 140 recept som håller dig pigg, frisk och dämpar inflammationer hos oss!

Pris: 119 kr. Danskt band, 2015. Köp Mat som läker : 140 recept som håller dig pigg, frisk och dämpar inflammationer av Sanna Ehdin Anandala, Sanna Ehdin hos ...

Mat som läker 140 recept som håller dig pigg, frisk och dämpar inflammationer

**MAT SOM LÄKER : 140 RECEPT SOM HÅLLER DIG PIGG, FRISK OCH DÄMPAR  
INFLAMMATIONER**

[Fortsätt läsa...](#)