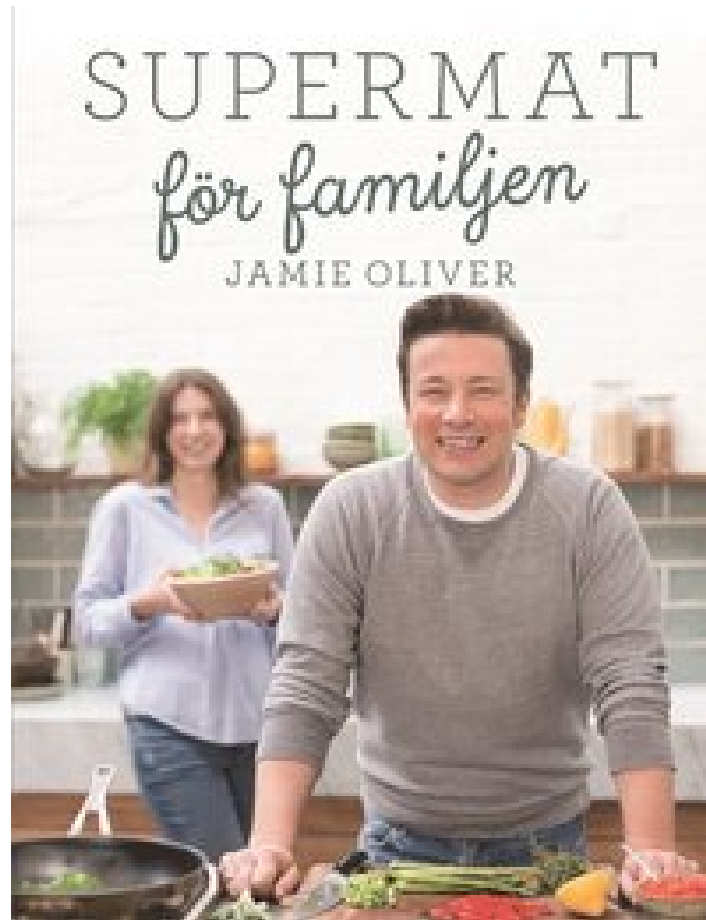


## Supermat för familjen PDF

Jamie Oliver, David Loftus



*Det här är bara ett utdrag ur Supermat för familjen bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



**DOWNLOAD PDF**

Författare: Jamie Oliver, David Loftus

ISBN-10: 9789174246414

Språk: Svenska

Filesize: 2237 KB

## BESKRIVNING

Lättagat, supergott och fullt av nyttigheter! I Supermat för familjen tar Jamie Oliver med sig sin sunda matfilosofi hem till familjens kök. Där gör han det enkelt för oss alla att laga god mat som dessutom gör gott. Det är helt enkelt lättagat, supergott och fullt av nyttigheter. I boken finns recept på såväl snabblagade rätter när tiden är knapp, som mer tidskrävande måltider. Gemensamt för alla recept är att de garanterat gör kroppen glad. Med en krämig sås, baserad på squash, blir familjefavoriten Mac 'N' Cheese mindre flottig och köttbullarna förvandlas till superfood med hjälp av proteinrika cannelliniönor och fiberrika havregryn. Är man sugen på chicken nuggets kan man laga de godaste alldeles själv och de går dessutom att göra i förväg och förvara i frysen. Har du svårt att äta på morgnarna finns förslag på välbalanserade smoothies som lätt slinker ner, och vill man överraska barnen kan man ställa fram en tallrik chokladgröt. Boken är lätt att orientera sig i och indelad i kapitlen Frukost, Snabbfixat, Nyttiga klassiker, Sallader, Curryrätter & grytor, Ugnsbakat, Pasta & risotto, Soppor och Smarta genvägar. Till alla recept finns en tydlig faktaruta med näringsinformation och vill man lära sig mer finns ett intressant kapitel mot slutet av boken, fullpackat med goda råd om allt från tarmhälsa och vätskebalans, till hur man tacklar kinkiga barn och handlar smart. Söker du inspiration och nya idéer, och vill du på ett enkelt sätt få hälsosam mat att bli en del av din och familjens vardag, är det här boken för dig.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Supermat är boken som kan hjälpa dig ... Helena Nyblom, Illustrator: , Category: Familj och hälsa, Length ... Fett är livsviktigt för kroppen och inte ...

Först ut i årets satsning att testa nya recept och involvera familjen mer i middagsbesluten är igång. Först ut blev asiatisk sesamkyckling från boken Supermat ...

Supertrendigt, supernyttigt och superbra för våra kroppar. Det handlar om nya, naturliga livsmedel som gör oss friskare.

## **SUPERMAT FÖR FAMILJEN**

[Fortsätt läsa...](#)