

## Food Pharmacy : kokboken PDF

Mia Clase, Lina Nertby Aurell



*Det här är bara ett utdrag ur Food Pharmacy : kokboken bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Mia Clase, Lina Nertby Aurell

ISBN-10: 9789174247671

Språk: Svenska

Filesize: 2396 KB

## BESKRIVNING

En antiinflammatorisk kokbok framtagen i nära samarbete med tarmfloranFörra årets succébok Food Pharmacy lärde oss allt om antiinflammatorisk mat, bakterier, hjältar i köket, antioxidanter och vetenskapliga studier (och så var det något om Star Wars också).Här är kokboken som förenklar din vardag. Här vänder sig Lina och Mia till alla som vill börja jaga näring och äta mat som gör tarmfloran gott och håller inflammationen (och många sjukdomar) borta.Recepten innehåller mängder med grönsaker, en del nötter och kryddor för smak och antiinflammatorisk boost, tillagade på ett så skonsamt sätt som möjligt för att bevara så mycket näring som möjligt. Rätterna är gluten-, mjölk- och sockerfria och noga provlagade för att smaka riktigt gott.Här finns måltider för alla tillfällen: snabba vardagsrätter, lyxigare fine dining-rätter och närande smoothies. Vad sägs om recept på den optimala middagssmoothien, idévärldens lasagne och världens godaste brownie?Det här är ingen diet utan hälsosam mat för alla. Och den bygger på exakt de råd alla experter faktiskt är överens om - ät mycket grönsaker och skippa sockret!Lina Nertby Aurell och Mia Clase driver den välbesökta och omtyckta hälsobloggen och podden Food Pharmacy. År 2016 utkom den omåttligt populära boken med samma namn.Fotograf: Ulrika Ekblom

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Food Pharmacy Kokboken är här! Full av antiinflammatoriska recept, två positiva hypkondriker, en filosof, fyra barn och en stor nypa sinnevärld.

Köp Food pharmacy : en berättelse om tarmfloror, snälla bakterier, forskning och antiinflammatorisk mat av Mia Clase, ... Food Pharmacy : kokboken Mia Clase, ...

Food Pharmacy Kokboken on Gekås | Food Pharmacy Kokboken är kokboken som hjälper dig i vardagen! Den innehåller recept för alla tillfällen så som varma...

## **FOOD PHARMACY : KOKBOKEN**

[Fortsätt läsa...](#)