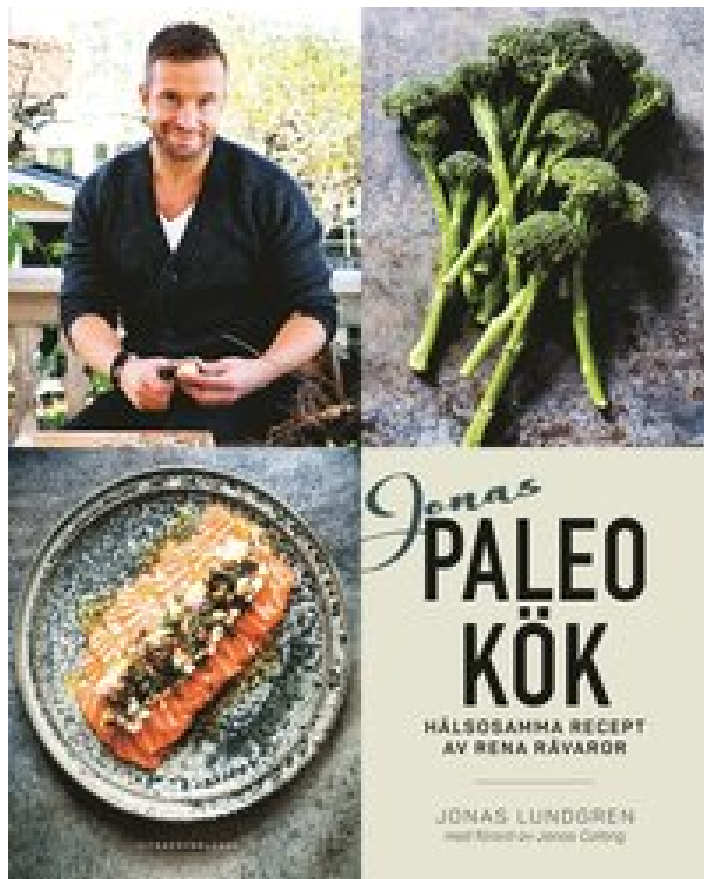


Jonas paleokök PDF

Annika Sjöo



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



Författare: Annika Sjöo
ISBN-10: 9789174247862
Språk: Svenska
Filesize: 3702 KB

BESKRIVNING

Stjärnkockens nordiska paleorecept för en enklare och godare vardag! I USA är paleo sedan en tid tillbaka den allra hetaste dieten. Nu sprider sig kunskapen om den rena, naturliga maten med så många hälsovinster till Sverige. Här väljer du bra råvaror och lagar mat från grunden, mat som inte bara är bra mot en rad välfärdssjukdomar eftersom den återställer din kropps naturliga balans, utan också smakar som mat ska. Istället för processade livsmedel och snabba kolhydrater i form av socker och gluten skapar du hälsosamma rätter av fisk, kyckling, skaldjur och kött; massor av grönsaker och rotfrukter, samt bär, nötter och nyttiga fetter. Back to the roots, helt enkelt - fast med Jonas Lundgrens moderna nordiska twist. Med en kost som är naturligt fri från tillsatser, gluten och vitt socker - och istället är proppfull med vitaminer, mineraler och antioxidanter - ger du dig och din kropp den bästa möjligheten att vara pigg och frisk. Att kunna fungera i vardagen samt orka träna ordentligt. Eller bara ge dina barn de bästa förutsättningarna för ett långt och friskt liv. Boken innehåller cirka 80 recept med allt från frukostsmoothies och energigivande mellanmål till de bästa vegorecepten, paleo fastfood och gormet samt de allra godaste paleosåsarna. Men framför allt enkel, nyttig vardagsmat för dig som bryr dig om din hälsa. Boken innehåller också ett förord av hälsoprofilen Jonas Colting. Fotograf: Simon Bajada

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Läs ett utdrag ur Jonas paleokök av Jonas Lundgren! Provläs boken gratis direkt på din iPhone, iPad, Android eller dator. Välkommen!

Jonas Paleokök är en mycket välskriven och fin Paleokokbok som varmt rekommenderas - fylld av inspiration! Länk till boken ...

Pris: 239 kr. Kartonnage, 2016. Köp Jonas paleokök av Jonas Lundgren hos Bonniers bokklubb

[Fortsätt läsa...](#)