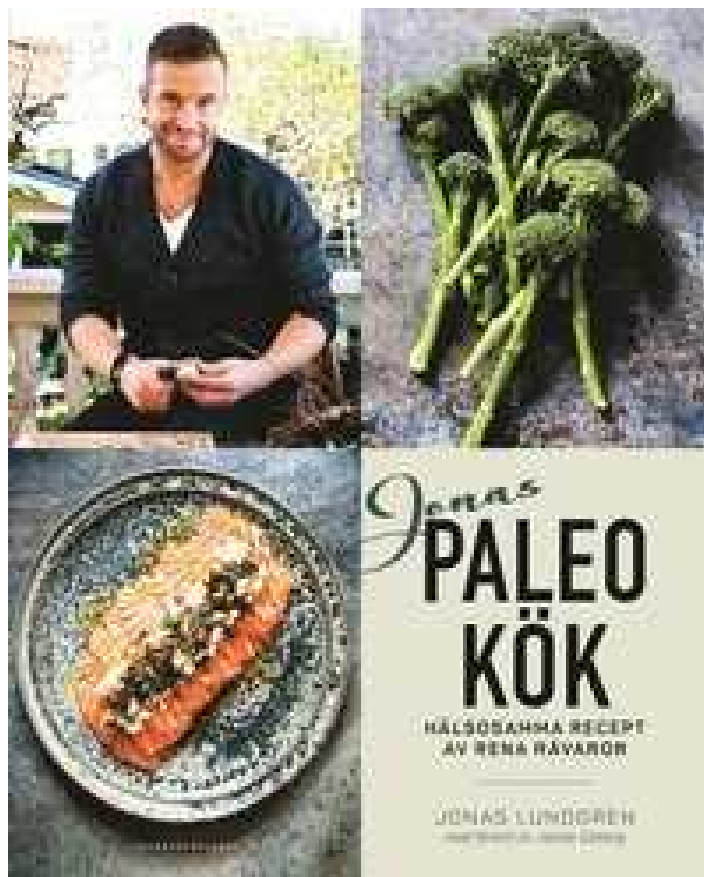


Tags: Jonas paleokök MOBI download; Jonas paleokök epub books download; Jonas paleokök las online bok; Jonas paleokök e-bok apple; Jonas paleokök bok pdf svenska; Jonas paleokök ladda ner pdf e-bok

Jonas paleokök PDF E-BOK

Lars-Erik Litsfeldt,Patrik Olsson,Birgitta Höglund



Författare: Lars-Erik Litsfeldt,Patrik Olsson,Birgitta Höglund

ISBN-10: 9789174247862

Språk: Svenska

Filstorlek: 1403 KB

BESKRIVNING

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. I stället 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 gourmet 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 OM DEN HÄR BOKEN?

Jonas paleokök (E-bok, 2017) - Hitta bästa pris, recensioner och ...

Pris: 209 kr. Kartonnage, 2016. Tillfälligt slut. Bevaka Jonas paleokök så får du ett mejl när boken går att köpa igen. Boken har 1 läsarrecension.

Jonas paleokök (Kartonnage, 2016) - pricerunner.se

Gör en bra affär på Jonas paleokök (E-bok, 2017) Lägst pris just nu 51 kr bland 3 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner svenskar att jämföra ...

Jonas paleokök Archives | Hälsa & Fitness

Gymgrossisten.com har Sveriges största utbud av kosttillskott, träningskläder och träningsredskap. Vi har fri frakt över 500 kr, prisgaranti, bonusprodukter och ...

LÄS MER