

Tags: Vegetarisk hälsoboost - från snacks till hela måltider epub books download; Vegetarisk hälsoboost - från snacks till hela måltider bok pdf svenska; Vegetarisk hälsoboost - från snacks till hela måltider ladda ner pdf e-bok; Vegetarisk hälsoboost - från snacks till hela måltider MOBI download; Vegetarisk hälsoboost - från snacks till hela måltider e-bok apple; Vegetarisk hälsoboost - från snacks till hela måltider las online bok

Vegetarisk hälsoboost - från snacks till hela måltider PDF E-BOK

Tommy Myllymäki



BILD
SAKNAS

Författare: Tommy Myllymäki

ISBN-10: 9789188397331

Språk: Svenska

Filstorlek: 2423 KB

BESKRIVNING

Välkommen in i superfoodvärlden och låt dig inspireras till lustfylld matlagning som ger välbefinnande, hälsa och livskraft! Recepten är lättlagade, enkla att följa och passar till såväl en enkel vardagslunch som till mer festliga middagsbjudningar. Ingredienserna bygger på naturliga, rena råvaror och ger kroppen den näring som behövs för att du ska hålla dig frisk, glad och full av energi. En stor fördel är att rätterna dessutom är gluten- och sockerfria. De läckra recepten har smaker från världens alla kök och indelas i - Frukostmat- Smårätter och sallader- Soppor & grytor- Pizza-, pasta- & risrätter- Bröd & knäckebröd- Desserter- Superbars & superfood- Smoothies, juicer & varma hälsodrycker- Dipsåser, salsa & dressing Förutom välsmakande, aptitretande recept och menyförslag får du också lära dig grunderna för en vegetarisk, växtbaserad kost. Info om olika typer av nyttiga basråvaror och superfood ingår också, liksom tips om säsongsbaserade inköp och hur du sparar tid genom att planera maten för en hel vecka. Vill du få mer energi, starkare immunförsvar, ökad prestationsförmåga, lugnare mage och finare hy, naglar och hår - då är denna hälsokokbok något för dig! Om Författaren: Eliq Maranik har skrivit ett tjugotal storsäljande mat- och dryckesböcker och tilldelats priser både i Sverige och utomlands. Idag omtalas hon som The smoothie Queen och finns utgiven i närmare trettio länder.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Vegetarisk mat (lakto-ovo) recept | ICA

... ett snack eller som en del av en hel meny. Både unga och vuxna gäster kan välja falafel till måltiden från och ... var vegetariskt den ...

en blogg om vegetarisk mat och vegetariska recept för ... - Jävligt gott

Receptsamlingar Måltid. Från morgonens frukost, till vardagens middagar eller ... Komponera din egen trerätters med allt från förrätt till ... Vegetarisk ...

7 tips på fullvärdiga vegetariska proteinkällor | Styrkelabbet

Till skillnad från till exempel olivolja ... I vegetarisk mat finns järn i till exempel ... Genom att äta något C-vitaminrikt till måltiden tas ...

Vegetarisk hälsoboost - från snacks till hela måltider

LÄS MER