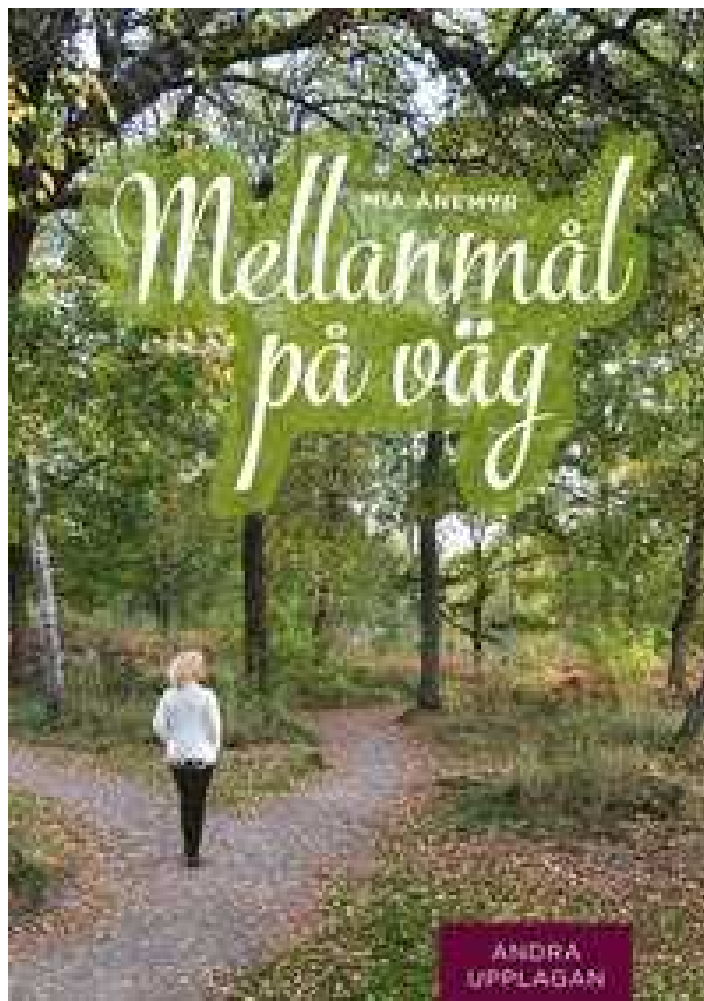


## Mellanmål på väg PDF E-BOK

**Mia Ånemyr**



Författare: Mia Ånemyr  
ISBN-10: 9789198291100  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 4668 KB

## BESKRIVNING

Mellanmål på väg är den perfekta boken för dig som är på språng och vill ha lättlagade mellanmålsidéer bortom smörgås. Recepten är glutenfria och sötade med naturlig sötma och ger dig, familjen och vännerna goda och hälsosamma måltider och mellanmål. Mellanmål på väg är mer än en receptbok. Här får du smarta tips på vad som alltid är bra att ha hemma. Dessutom får du nya insikter om vad ett mellanmål är, förutom kunskaper om näringslära och annat som är bra att veta - för ett hälsosamt liv. Denna andra upplaga innehåller uppdaterade kapitel om näringslära och Mia Ånemyrs egen livshistoria. Mia är hälsoinspiratör, matkreatör och föreläsare med lång erfarenhet av kostfrågor och livsstilsplanering. Hennes ryggsäck med en barndom fylld av beroende och medberoende, vuxenliv med fetma och överviktsoperationer, har gett henne styrkan att till slut finna en hållbar väg. Här delar hon frikostigt med sig av sina erfarenheter för att hjälpa andra. "En toppenbra bok som även tar upp näringslära, så att man förstår varför man ska se maten som ett bränsle." "En inspirerande och nytänkande bok om det så viktiga mellanmålet som alla har nytta av."

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Tjolahopp, det stämmer att Mellanmål på väg är slutsåld - SpisaBra**

Ni kanske minns Mia, vår duktiga och sprudlande krönikör som skrev krönikor för ett tag sen på webben och i tidningen. Nu har Mia kommit ut med en helt egen ...

### **Sista Chansen att köpa Mellanmål på väg på nätet - SpisaBra**

Hos Adlibris hittar du miljontals böcker och produkter inom mellanmål på väg Vi har ett brett sortiment av böcker, garn, leksaker, pyssel, sällskapsspel ...

### **Dietistens 7 bästa tips för nyttiga mellanmål | Bra vardag**

Pris: 189 kr. Häftad, 2015. Tillfälligt slut. Bevaka Mellanmål på väg så får du ett mejl när boken går att köpa igen.

**LÄS MER**