

Superkålen PDF E-BOK

Amelia Wasiliev



Författare: Amelia Wasiliev

ISBN-10: 9789163610868

Språk: Svenska

Filstorlek: 1629 KB

BESKRIVNING

Lev ett friskare liv med supergrönsaken grönkål! Laga dina egna juicer, smoothies, soppor, maträtter, snacks och desserter. Det finns fler än femtio olika variationer av grönkål. En del lämpar sig bättre som utsmycknad än förtäring men de flesta av dem utgör ett fantastiskt tillskott i vår dagliga diet. Medan flera sorter går under olika namn i olika länder och kulturer så är ett flertal av dem tillgängliga på de flesta platser. Även om grönkål varit en stapelvara i många länder världen över så är det först nu som den uppmärksammas i västvärlden och blivit en "måste-ha" på många trendiga restaurangers menyer. Ett välkänt faktum är att grönsaken är fullspäckad med nyttigheter som genererar flera positiva hälsoeffekter, bland annat: · minskar risken för cancer (detta är det mest omfattande forskningsområdet på kålens effekter) · antiinflammatorisk (såväl vitamin-K- som omega-3-nivåerna har en direkt effekt på kronisk inflammation och tillhörande hälsotillstånd) · bra för hjärt- och blodkärl (fibrerna i kolen binder gallsyran så att den avsöndras och därmed minskar kolesterolnivåerna) · renar kroppen (klorofyllen i kålen hjälper matsmältningen och ser till att rensa kroppen på gifter) · bra för den som vill gå ned i vikt (Kålen innehåller få kalorier. Glukosinolaterna en sammansättning som innehåller svavel i kålen minskar kroppens förmåga att absorbera fett.)

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Superkålen - Amelia Wasiliev - Häftad (9789163610868) - bokus.com

Pris: 109 kr. Häftad, 2015. Finns i lager. Köp Superkålen av Amelia Wasiliev på Bokus.com.

Grönsaksrätter, Vegetarisk mat - Sök | Stockholms Stadsbibliotek

Superkålen är förstås grönkålen för det är bland det nyttigaste man kan äta. 100 gram grönkål innehåller 160 procent av det rekommenderade intaget av C ...

Energisnacks : nyttigt, gott, enkelt - Fern Green - Bok | Akademibokhandeln

Lev ett friskare liv med supergrönsaken grönkål! Laga dina egna juicer, smoothies, soppor, maträtter, snacks och desserter.

LÄS MER