

Food Pharmacy : kokboken

Författare: Mia Clase, Lina Nertby Aurell

Antal sidor: 160

Förlag: Bonnier Fakta

Utgiven: August, 2017

LADDA NER

LÄSA



Description:

En antiinflammatorisk kokbok framtagen i nära samarbete med tarmfloran. Förra årets succé-bok Food Pharmacy lärde oss allt om antiinflammatorisk mat, bakterier, hjältar i köket, antioxidanter och vetenskapliga studier (och så var det något om Star Wars också). Här är kokboken som förenklar din vardag. Här vänder sig Lina och Mia till alla som vill börja jaga näring och äta mat som gör tarmfloran gott och håller inflammationen (och många sjukdomar) borta. Recepten innehåller mängder med grönsaker, en del nötter och kryddor för smak och antiinflammatorisk boost, tillagade på ett så skonsamt sätt som möjligt för att bevara så mycket näring som möjligt. Rätterna är gluten-, mjölk- och sockerfria och noga provlagade för att smaka riktigt gott. Här finns måltider för alla tillfällen: snabba vardagsrätter, lyxigare fine dining-rätter och närande smoothies. Vad sägs om recept på den optimala middagssmoothien, idévärldens lasagne och världens godaste brownie? Det här är ingen diet utan hälsosam mat för alla. Och den bygger på exakt de råd alla experter faktiskt är överens om – ät mycket grönsaker och skippa sockret! Lina Nertby Aurell och Mia Clase driver den välbesökta och omtyckta hälsobloggen och podden Food Pharmacy. År 2016 utkom den omåttligt populära boken med samma namn.