

Låt bönor förändra ditt liv : kokboken



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

Antal sidor: 154

Förlag: Bladh by Bladh

Utgiven: December, 2017

LADDA NER

LÄSA

Description:

Efter boken Låt bönor förändra ditt liv kommer nu uppföljaren i form av en kokbok. Det sägs att det nu släpps en studie i timmen om tarmfloran och hur en bra sådan kan påverka både kropp och psyke till det bättre. I den här vackra kokboken får du lära dig hur du bygger en god tarmflora med hjälp av recept som innehåller resistent stärkelse och probiotika vilka är själva grunden för en god hälsa och vikt. Patrik Olsson är inspirationsgivaren och den som drog igång detta med bönor på allvar. Han och hans flickvän har gjort unika tester på sig själva för att se vad kroppen mår bäst av. Lars-Erik Litsfeldt har ett drygt dussin böcker bakom sig och är snart utgiven på sex språk. Han är välkänd inom LCHF-kretsar och har bland annat som ende skandinavisk bidragsgivare nyligen skrivit ett kapitel till den internationella antologin Diabetes Unpacked. Birgitta Höglund har arbetat som kock i 18 år och är en mycket omtyckt kokboksförfattare. Hon har en blogg som har ca 1 500 dagliga besök och hennes recept är efterfrågade särskilt i kretsar som bryr sig om att hålla sitt blodsocker på en bra nivå. Det här blir Birgittas femte kokbok varav tre även är utgivna i USA. Birgitta var skeptisk till att använda bönor i matlagningen på grund av dess innehåll av kolhydrater. Som tur var provade hon dock så smått och tappade på kort tid fem kilo i vikt och slapp flera klimakteriebesvär. Hon är idag istället en varm anhängare av bönor vilket skiner igenom i de inspirerade recept hon skapat särskilt för denna bok. Recepten har tagits

fram för att visa att även traditionella högkolhydraträtter som bröd, smoothies och energibars kan omvandlas till riktigt hälsosamma och sockerfria alternativ med hjälp av bönor, kikärter och linser. Många av recepten i boken är sprungna ur grönsakslandet. Av efterfrågan att döma är det alltså en efterlängtd kokbok som nu är på gång. Boken platsar lika bra i köket som på soffbordet, mycket tack vare de genomarbetade och vackra matfotona tagna av Veronica Kindblad.