

LCHF 2.0 fisk & grönt

Författare: Åse Falkman Fredrikson, Anna Hallén Buitenhuis

Antal sidor: 158

Förlag: Tukan Förlag

Utgiven: December, 2016

LADDA NER

LÄSA



Description:

LCHF 2.0: Fisk & grönt är en kunskaps- och kokbok för alla som vill plocka bort kött och fågel ur sin kost, och i stället njuta av underbara fisk- och skaldjursrecept och helt gröna rätter i vardagsformat med LCHF som fokus. En kokbok med bara fisk- och grönt som är naturligt gluten- och spannmålsfri. I boken finns många goda och nya gröna recept såväl tillbehör som kompletta middagar. Här finns recept som passar hela familjen, med alternativ som lasagne, pizza och burgare. Många vill gärna äta mer fisk och mer grönt, men när tidsbristen och tröttheten tar över är det lätt att ramla in i gamla vanor, recept och rutiner. Författarnas mål med boken är att göra det enklare att äta mer fisk och grönt till vardags. Det ska gå snabbt och smidigt att laga varierad och god vardagsmat. Njut, inspireras och smaklig spis!