

Mat som läker : 140 recept som håller dig pigg, frisk och dämpar inflammationer



Författare: Sanna Ehdin

Förlag: Bonnier Fakta

Utgiven: December, 2015

LADDA NER

LÄSA

Description:

Storsäljaren Sannas matbok nu i nytt format! Med sina populära böcker har Sanna Ehdin satt vår självläkande kraft och helhetssynen på mat i fokus. I den här efterlängttade nyttgåvan presenterar hon den senaste hälsotrenden, IFD-maten – den inflammationsdämpande maten – som skapar god hälsa, energi och viktminskning. Den röda tråden är att integrera ett nytt sätt att tänka i din vardag – att ta kontroll över vardagsmaten genom att förbereda för snabblagad som är nyttig och god. Det behöver inte ta mer än en kvart eller tjugo minuter att laga en god och näringsrik måltid. Allt du behöver är att göra medvetna val! Planera dina inköp och handla mer sällan men mer begåvat. Mat som läker innehåller mer än 140 nyttiga och goda recept. Som bonus får du även kunskap om varför "den självläkande kosten" är så bra, hur man lever längre och friskare samt fakta och tabeller i slutet av boken. Låt boken inspirera dig till en lustfylld matlagning som ger välbefinnande, hälsa och livskraft. Boken ger recept på: Frukostar Sallad och råkost Stärkande soppor Rotfrukter och grönsaker Bönor, tofu och linser Fågel, fisk, vilt och nöttillbehör och såser Bröd Drycker Gott och sött Mat som läker är en ny utgåva av Sannas matbok - för den självläkande människan.