

Sköna böna : 33 enkla recept plus allt om bönans dolda superkraft

Författare: Monique le Roux Svalberg

Antal sidor: 88

Förlag: Pagina Förlags

Utgiven: December, 2017

LADDA NER

LÄSA



Description:

Varför har bönan plötsligt blivit så populär? I Sköna böna får du svaret - och dessutom 33 enkla recept på bönrätter till frukost, mellanmål, lunch och middag. Ny forskning och beprövade erfarenheter visar att bönan sänker blodsockernivån, ökar mättnadskänslan, underlättar viktnedgång och minskar klimakteriebesvären hos många kvinnor. I boken får du veta allt om bönans dolda superkraft, resistent stärkelse, och varför den främjar din tarmflora och ditt allmänna välbefinnande.