

# Vad varje vegetarian behöver veta

**Författare:** Katherine McGuire

**Antal sidor:** 138

**Förlag:** Pocketförlaget

**Utgiven:** November, 2017

**LADDA NER**

**LÄSA**



## Description:

Den oundgängliga handboken för alla vetgiriga och nyblivna vegetarianer! Det här är inte en receptsamling utan en smart guide späckad med information som: Hur mycket protein behöver en tonåring? Vilka näringsämnen finns i växtriket och hur får man i sig tillräckligt? Hur länge blötlägger man torkade bönor? Idiotsäker teknik för riskokning Vilka smakkombinationer sätter fräs på en vegetarisk rätt? Vad betyder bokstavskombinationerna i flygbolagens menyer? Bacon-abstinens och hur man överlever den Smarta undanflykter på gammelfasters kalas Idébank när inspirationen tryter