

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



Utgivningsdatum:	2015-12-21
Kategori:	Hälsa
Författare:	Sanna Ehdin
Förlag:	Bonnier Fakta
ISBN:	9789174245547

[Mat som läker : 140 recept som håller dig pigg, frisk och dämpar inflammationer.pdf](#)

[Mat som läker : 140 recept som håller dig pigg, frisk och dämpar inflammationer.epub](#)

OBS! Detta är samma bok som tidigare utgivna "Sannas matbok" men nu i mjukband. Storsäljaren Sannas matbok nu i nytt format! Med sina populära böcker har Sanna Ehdin Anandala satt vår självläkande kraft och helhetssynen på mat i fokus. I den här efterlängttade nyutgåvan 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 nöt Tillbehör och såser Bröd Drycker Gott och sött Mat som läker är en ny utgåva av Sannas matbok - för den självläkande människan.

Naturens egna superkrafter. B-vitaminbrist kopplas till försämrade kognitiv utveckling hos barn Gravid/barn. Barn som under sina första levnadsår lider brist på vitamin B1 och vitamin B12. Precis som ett gummiband förlorar sin spänst med åren behöver mogen hud massor av fukt och näring för att behålla sin elasticitet. Barn som under sina första levnadsår lider brist på vitamin B1 och vitamin B12. Naturens egna superkrafter.

B-vitaminbrist kopplas till försämrad kognitiv utveckling hos barn Gravid/barn. Naturens egna superkrafter. Precis som ett gummiband förlorar sin spänst med åren behöver mogen hud massor av fukt och näring för att behålla sin elasticitet. Förra årets succébok Food Pharmacy lärde oss allt om antiinflammatorisk mat, bakterier. Naturens egna superkrafter. Naturens egna superkrafter. En antiinflammatorisk kokbok framtagen i nära samarbete med tarmfloran.

Förra årets succébok Food Pharmacy lärde oss allt om antiinflammatorisk mat, bakterier. En antiinflammatorisk kokbok framtagen i nära samarbete med tarmfloran. B-vitaminbrist kopplas till försämrad kognitiv utveckling hos barn Gravid/barn. Precis som ett gummiband förlorar sin spänst med åren behöver mogen hud massor av fukt och näring för att behålla sin elasticitet. Precis som ett gummiband förlorar sin spänst med åren behöver mogen hud massor av fukt och näring för att behålla sin elasticitet. Förra årets succébok Food Pharmacy lärde oss allt om antiinflammatorisk mat, bakterier. En antiinflammatorisk kokbok framtagen i nära samarbete med tarmfloran. Barn som under sina första levnadsår lider brist på vitamin B1 och vitamin B12. En antiinflammatorisk kokbok framtagen i nära samarbete med tarmfloran. Barn som under sina första levnadsår lider brist på vitamin B1 och vitamin B12.