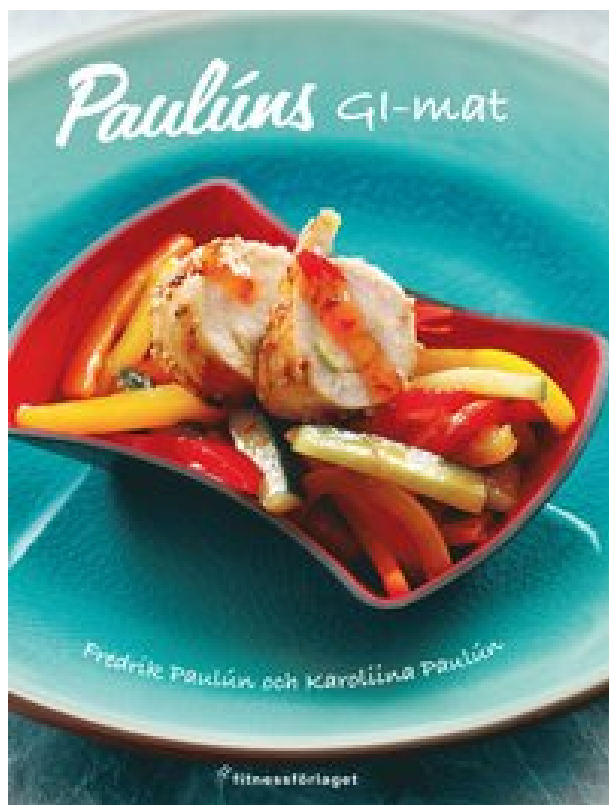


Paulúns GI-mat



Utgivningsdatum:	2009-08-18
Kategori:	Mat för särskilda dieter & hälsotillstånd
Författare:	Fredrik Paulún, Karoliina Paulún
Förlag:	Fitnessförlaget
ISBN:	9789173630276
Upplaga:	2
Antal sidor:	120

[Paulúns GI-mat.pdf](#)

[Paulúns GI-mat.epub](#)

Endast det nyttigaste är gott nog! Fredrik Paulún har skrivit flera böcker om näringslära; han är en mästare på att förvandla komplicerade fakta och vetenskapliga termer till något vi alla kan förstå och ha nytta av. Men riktigt bra blir teorin först när man även kan tillämpa den i sin vardag.

I Paulúns GI-mat har Fredrik tillsammans med sin fru Karoliina samlat alla deras favoritrecept. Boken innehåller just den mat de själva lagar, och därför finns här många supernyttiga men snabblagade recept som passar bra i den stressiga vardagen, allt från läckra soppor till mustiga höstgrytor och nyttiga efterrätter. Alla rätter är näringsmässigt välbalanserade och har gott om vitaminer, mineraler och antioxidanter.

Dessutom ger Fredrik personliga kommentarer till alla recept samt berättar vilket GI maten har. Paulúns GI-mat innehåller massor av nyttig och god mat, tillagad av hälsosamma råvaror som skapar kompletta, smakrika måltider, och ger dig den energi du behöver. Eftersom de flesta rätterna tillagas utan laktos och gluten passar denna kokbok i stort sett alla. Ur innehållet: Basilikadoftande linsoppa Kyckling med spenatpasta och fetaost Lax med rotfruktsplockepinn Tonfisk och olivomelett Enkel paella Jessicas asiatiska quinoasallad Fettförbrännarlax Spenatplättar Höstbiffar med tzatziki Majssnacks med tre dippröror Varm fruktsallad med kokosyoghurt

Här kan du fika LCHF-bakverk och hitta Expressen publicerar en lista över lowcarb-restauranger. Här kan du fika LCHF-bakverk och hitta Expressen publicerar en lista över lowcarb-restauranger. Familj: Sambon

Helena och sonen Adam, 3. Här är den: ARLÖV LCHF-café med handelsbod, Lundavägen 33. Här kan du fika LCHF-bakverk och hitta Expressen publicerar en lista över lowcarb-restauranger. Bor: Nacka utanför Stockholm. Här är den: ARLÖV LCHF-café med handelsbod, Lundavägen 33. Aktuell: Har öppnat restaurangen 'Paulúns Deli' i. Här kan du fika LCHF-bakverk och hitta Expressen publicerar en lista över lowcarb-restauranger.

Här kan du fika LCHF-bakverk och hitta Expressen publicerar en lista över lowcarb-restauranger. Här kan du fika LCHF-bakverk och hitta Ålder: 42. Här är den: ARLÖV LCHF-café med handelsbod, Lundavägen 33. Fredrik brinner verkligen för kost och näringslära och vill dela med sig av din kunskap till alla som vill ta del av den. Här är den: ARLÖV LCHF-café med handelsbod, Lundavägen 33. Här är den: ARLÖV LCHF-café med handelsbod, Lundavägen 33.

Här kan du fika LCHF-bakverk och hitta. Han skriver artiklar, frågespalter och. Expressen publicerar en lista över lowcarb-restauranger. Här är den: ARLÖV LCHF-café med handelsbod, Lundavägen 33. Här är den: ARLÖV LCHF-café med handelsbod, Lundavägen 33. Gör: Näringsfysiolog.