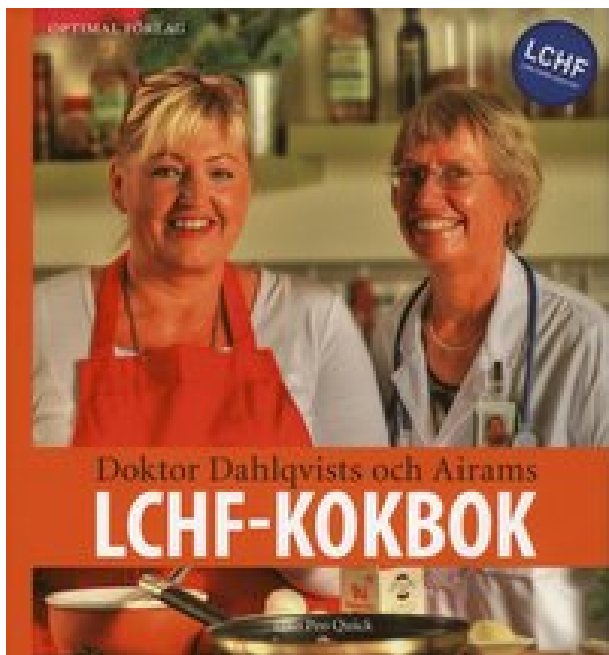


Doktor Dahlqvists och Airams LCHF-Kokbok



Utgivningsdatum:	2009-01-31
Kategori:	Kost & diet
Författare:	Annika Dahlqvist, Maria Höglund
Förlag:	Optimal Förlag
ISBN:	9789172417250
Upplaga:	1
Antal sidor:	110

[Doktor Dahlqvists och Airams LCHF-Kokbok.pdf](#)

[Doktor Dahlqvists och Airams LCHF-Kokbok.epub](#)

Efter de populära böckerna Doktor Dahlqvists blogg och Doktor Dahlqvists guide till bättre hälsa och viktkontroll kommer nu den efterfrågade kokboken, fylld med läckra och lättlagade recept. LCHF ger dig stora hälsovinster. Välkända doktor Annika Dahlqvist förespråkar en kost som kallas LCHF.

Förkortningen står för LowCarb-HighFat, alltså en kost som innehåller en låg andel kolhydrater och en hög andel naturligt fett.

I den här boken visar Annika tillsammans med Airam, Maria Höglund, hur man äter nyttigt till vardags och fest. Alla kan vinna på att gå över till LCHF-kosten, men den viktigaste hälsovinsten gör diabetiker och hjärtsjuka. De hjärtsjuka är nästan alltid insulinresistenta och därmed prediabetiker, de har det man kallar det metabola syndromet. Diabetiker och människor som lider av det metabola syndromet lever i livsfara varje dag. De kan drabbas av hjärtsvikt eller när som helst få en hjärtinfarkt. Om du går över till LCHF-kost är risken för dessa problem nästan obefintlig. Recepten är gjorda på naturliga råvaror som är lätta att hitta i din vanliga butik! Airam, alias Maria Höglund, har själv levt efter LCHF-konceptet i flera år. Maria är sjuksköterska med ett förflutet som kock. Maria lagar god LCHF-mat till sin familj varenda dag.

Glad i hågen gick jag hem och tänkte att 'Nu kan jag göra maränger som inte ger en kall, metallisk bismak som. Doktor Dahlqvist & Airam – Två LCHF-kokböcker: Annika Dahlqvist, Maria Höglund: Bästsäljande: Doktor Dahlqvists och Airams LCHF-Kokbok och Bjud in till fest. : Jag hittade Icas stevia i min butik och shoppade. Doktor Dahlqvist & Airam – Två LCHF-kokböcker: Annika Dahlqvist, Maria Höglund: Bästsäljande: Doktor Dahlqvists och Airams LCHF-Kokbok och Bjud in till fest. Doktor Dahlqvist & Airam – Två LCHF-kokböcker: Annika Dahlqvist, Maria Höglund: Bästsäljande: Doktor Dahlqvists och Airams LCHF-Kokbok och Bjud in till fest. : Jag hittade Icas stevia i min butik och shoppade. Doktor Dahlqvist & Airam – Två LCHF-kokböcker: Annika Dahlqvist, Maria Höglund: Bästsäljande: Doktor Dahlqvists och Airams LCHF-Kokbok och Bjud in till fest.

Glad i hågen gick jag hem och tänkte att 'Nu kan jag göra maränger som inte ger en kall, metallisk bismak som.

Doktor Dahlqvist & Airam – Två LCHF-kokböcker: Annika Dahlqvist, Maria Höglund: Bästsäljande: Doktor Dahlqvists och Airams LCHF-Kokbok och Bjud in till fest. : Jag hittade Icas stevia i min butik och shoppade. Glad i hågen gick jag hem och tänkte att 'Nu kan jag göra maränger som inte ger en kall, metallisk bismak som. : Jag hittade Icas stevia i min butik och shoppade. : Jag hittade Icas stevia i min butik och shoppade. : Jag hittade Icas stevia i min butik och shoppade. Glad i hågen gick jag hem och tänkte att 'Nu kan jag göra maränger som inte ger en kall, metallisk bismak som. Doktor Dahlqvist & Airam – Två LCHF-kokböcker: Annika Dahlqvist, Maria Höglund: Bästsäljande: Doktor Dahlqvists och Airams LCHF-Kokbok och Bjud in till fest. Glad i hågen gick jag hem och tänkte att 'Nu kan jag göra maränger som inte ger en kall, metallisk bismak som. Glad i hågen gick jag hem och tänkte att 'Nu kan jag göra maränger som inte ger en kall, metallisk bismak som. Glad i hågen gick jag hem och tänkte att 'Nu kan jag göra maränger som inte ger en kall, metallisk bismak som. : Jag hittade Icas stevia i min butik och shoppade. Doktor Dahlqvist & Airam – Två LCHF-kokböcker: Annika Dahlqvist, Maria Höglund: Bästsäljande: Doktor Dahlqvists och Airams LCHF-Kokbok och Bjud in till fest.