

Hälsa-smoothies : boosta med vitaminer, mineraler och antioxidanter



ISBN:	9789188397201
Antal sidor:	157
Upplaga:	2
Utgivningsdatum:	2017-08-29
Författare:	Eliq Maranik
Förlag:	Stevali
Kategori:	Hälsokost

[Hälsa-smoothies : boosta med vitaminer, mineraler och antioxidanter.pdf](#)

[Hälsa-smoothies : boosta med vitaminer, mineraler och antioxidanter.epub](#)

Oavsett anledning så finns det smoothies för de flesta behov. En välkomponerad hälsosmoothie är uppiggande, renande, stärkande och viktbalanserade. Kroppen stärks och välbefinnandet ökar. I alla tider har människan ätit frukt, bär och grönt för att må bra, men idag äter de allra flesta för lite av de ämnen som kroppen behöver för att upprätthålla god hälsa och vitalitet. Boken innehåller ett femtiotal lättlagade smoothiesrecept som gör att du mår bra och får kroppen i balans. Här finns smoothies för alla smaker. Energirika frukter och bär blandas med nyttiga fibrer, frö- och nötlor, alla sorters nötter och frön, alger, superbärpulver och andra naturliga kosttillskott. Smaka en chai-smoothie, en mango- eller saffran smoothie eller varför inte en björnbär, havre och vanilj-smoothie. Boken innehåller även praktiska och konkreta råd om hur frukt, grönsaker, bär, nötter, kosttillskott och andra ingredienser bör förvaras, vilka hälsoeffekter de ger, vad som går att frysa in och vilka fällor man bör undvika i mataffären, för att nämna några tips. Om författaren: Eliq Maranik har skrivit ett flertal storsäljande mat- och dryckesböcker som fått priser både i Sverige och utomlands. Idag är böckerna översatta till ett tiotal språk och finns utgivna i närmare trettio länder. Hennes "101 Smoothies-underbara frukt- och bärsmoothies" är såld i över 30 000 exemplar bara i Sverige, vann första pris i sin kategori vid Måltidsakademins och silvermedalj på den internationella Gourmand Awards.

Gör en bra affär på Hälsosmoothies: boosta med vitaminer, mineraler och antioxidanter (Inbunden, 2017)

Lägst pris just nu 139 kr bland 4 st butiker. Häls-smoothies : boosta din kropp med vitaminer, mineraler. Det fantastiska med. ISBN 9789186287955. Vad hände med Anders Ygemans mål om 80 000 utvisningar. Bogen indeholder: Tests, der giver dig mulighed for at tjekke din egen krops tilstand Råd om, hvad du skal spise, og hvordan du skal tilberede din mad for at få de vitaminer og mineraler, du har bru. Häls-smoothies : boosta din kropp med vitaminer, mineraler och antioxidanter av Eliq Maranik. es: Eliq Maranik, Anton Borgström, Eva Stjerne, Alan Maranik, Stefan Lindström: Libros en idiomas extranjeros Häls-smoothies : Boosta med vitaminer, mineraler och antioxidanter 285 kr 219 kr Lägg i varukorg; Rea. Häls-smoothies : boosta din kropp med vitaminer, mineraler och antioxidanter - Pocket Häls-smoothies : boosta din kropp med vitaminer, mineraler och antioxidanter (Innbundet) av forfatter Anton Borgström. Skickas inom 1□4 vardagar. se. Köp Häls-smoothies : boosta din kropp med vitaminer, mineraler och antioxidanter av Eliq Maranik på ... Pris: 54 kr.

se. Inbunden, 2017. Choklad, praliner och andra godsaker; Häls-smoothies: Boosta din kropp med vitaminer, mineraler och antioxidanter. Praktisk förpackning Vålgörande tvål En vegetabilisk tvål berikad med sheasmör och. Hitta bäst priser & störst utbud hos Pinshop. Handla online - Hos dig inom 1-3 arbetsdagar. Häls-smoothies : boosta din kropp med vitaminer,.