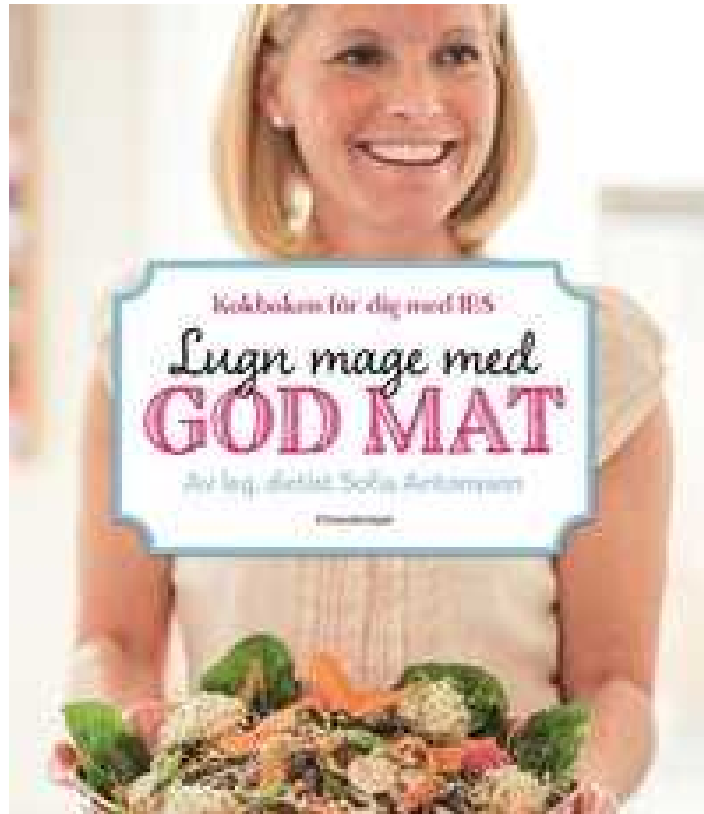


Tags: Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS e-bok apple; Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS las online bok; Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS ladda ner pdf e-bok; Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS MOBI download; Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS bok pdf svenska; Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS epub books download

Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS PDF E-BOK

Sofia Antonsson



Författare: Sofia Antonsson

ISBN-10: 9789173630948

Språk: Svenska

Filstorlek: 1542 KB

BESKRIVNING

NY UTGÅVA AV TIDIGARE FAVORIT. IBS (Irritable Bowel Syndrome) eller ballongmage, är en diagnos som drabbar 15-20 % av befolkningen. Behandlingen vid IBS har tidigare endast inneburit generella råd, men nu finns en ny effektiv kostbehandling. Den nya tidens kost för att få en lugn mage heter FODMAP. FODMAP innebär att man utesluter vissa kolhydrater ur kosten med resultatet att symtomen minskar hos upp till 75 % av personer med IBS. Att följa FODMAP innebär att man lägger om sin kost, men framförallt att man lär sig undvika de födoämnen som retar tarmen samtidigt som man kan fortsätta att äta gott. Boken är till för alla som vill laga god mat med FODMAP. Samtliga recept är fria från lök, vitlök, gluten och laktos. Låt inte magen styra ditt liv, ge den i stället rätt förutsättningar med specialframtagna recept på t ex Fröknäcke, Scones, Kycklingbullar med citron & salvia, Tomatris med halloumi och godsaker som morotskaka och kokostoppar. Om författaren: Sofia Antonsson är legitimerad dietist och har själv IBS. Under de senaste åren har hon framgångsrikt behandlat tusentals personer med IBS med hjälp av FODMAP-kost. Resultaten är fantastiska, de flesta får en lugnare mage och därmed en högre livskvalitet.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS - Böcker - CDON.COM

Nu kan du med IBS eller så kallad ballongmage få hjälp! ... inspiration, lärarstöd och mycket annat för dig som jobbar med böcker i ... Lugn mage med god mat

Antonsson sofia - lugn mage med god mat - kokboken för dig med ibs ...

NY UTGÅVA AV TIDIGARE FAVORIT. IBS (Irritable Bowel Syndrome) eller ballongmage, är en diagnos som drabbar 15-20 % av befolkningen. Behandlingen vid IBS har ...

Mer lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS

Så många som 1,5 miljoner svenskar tros vara drabbade av magsjukdomen IBS som ger gaser och uppblåsthet. Nu kommer den första kokboken för en lugnare mage med 62 ...

LÄS MER