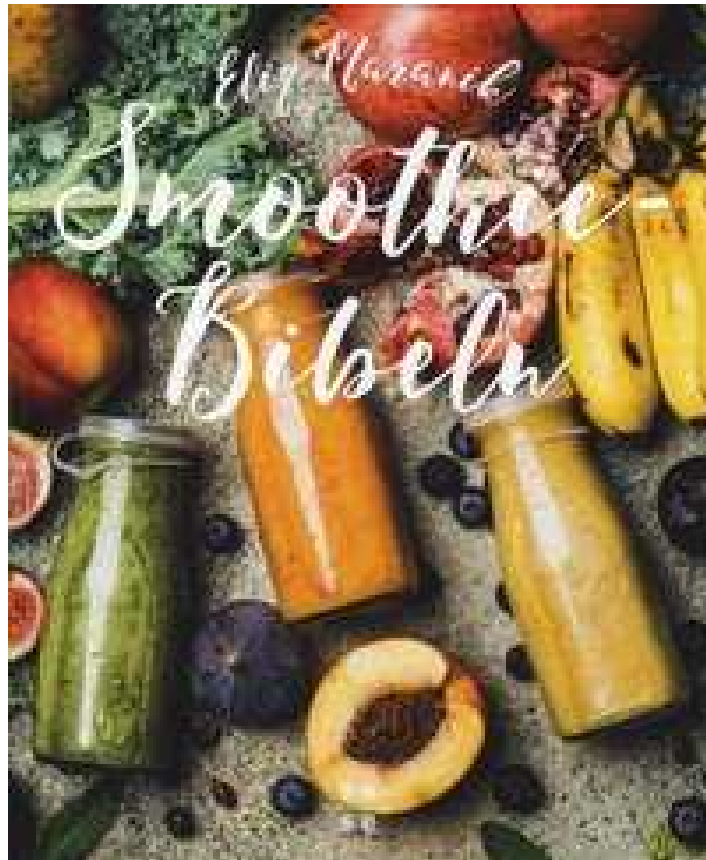


Smoothie bibeln PDF E-BOK

Eliq Maranik



Författare: Eliq Maranik
ISBN-10: 9789188397324
Språk: Svenska
Filstorlek: 1964 KB

BESKRIVNING

400 sidor med smoothie glädje från Sveriges mest sålda smoothie författare. Vill du höja din prestationsförmåga, få mer livsglädje, starkare immunförsvar, skarpare intellekt, lugnare mage, friskare hy och uppnå idealvikt - då är den här boken precis vad du behöver. Vitaminrika frukter, bär och grönsaker blandas med nötter, frön, alger och andra naturliga råvaror till energibomber som får kroppen i balans och dig att må bra. Bland bokens 170 lättlagade recept finns smoothies för alla smaker och behov. Boken är indelad i tio kapitel, vilket gör det lätt att hitta bland alla smoothies och välja den du är mest sugen på: Fruktiga & friska- Gröna & fräscha- Varma & heta- Mejeribaserade & krämiga- Digestiva & probiotiska- Mättande & workout- Smoothie bowls- Skönhet & detox- För barn- Müsli, granola & andra tillbehör. Till varje recept finns fakta om grönsaker, frukter, superbär eller annat som passar i en smoothie. Här hittar du också tips och råd om vad som behövs för att komma igång, hur du väljer och tar hand om dina råvaror, vilka hälsoeffekter de ger, hur du gör en egen nötmjölk, hur du kan boosta näringsinnehållet och mycket annat som är bra att veta. Låt dig inspireras av en lustfylld smoothievärld och bli piggare, friskare och vackrare! Om författaren: Eliq Maranik har skrivit ett tjugotal storsäljande mat- och dryckesböcker och tilldelats priser både i Sverige och utomlands. Idag omtalas hon som The smoothie Queen och finns utgiven i närmare trettio länder.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

PDF Gröna Juicer & smoothies : turboladda kroppen med rå energi! PDF bok ...

Smoothie Bibeln Bok. 269:-Lägg i kundkorg. Maranik Eliq. ... Smoothies För Barn - Upptäck, Utforska, Experimentera Och Lär Dig Allt Om Frukter Och Grönsaker Bok.

bibeln | Adlibris

Mattias Kristianssons senaste kokbok är en komplett guide till det växtbaserade köket. 656 sidor och 1700 recept.

Maranik Eliq - 101 Smoothies - Underbara Fruktdrinkar Att ... - ginza.se

Beskrivning. 400 sidor med smoothie glädje från Sveriges mest sålda smoothie författare. Vill du höja din prestationsförmåga, få mer livsglädje, starkare ...

LÄS MER