

Bok: Dønn grønn

Bok: Dønn grønn

9190

Ingen forbindelse

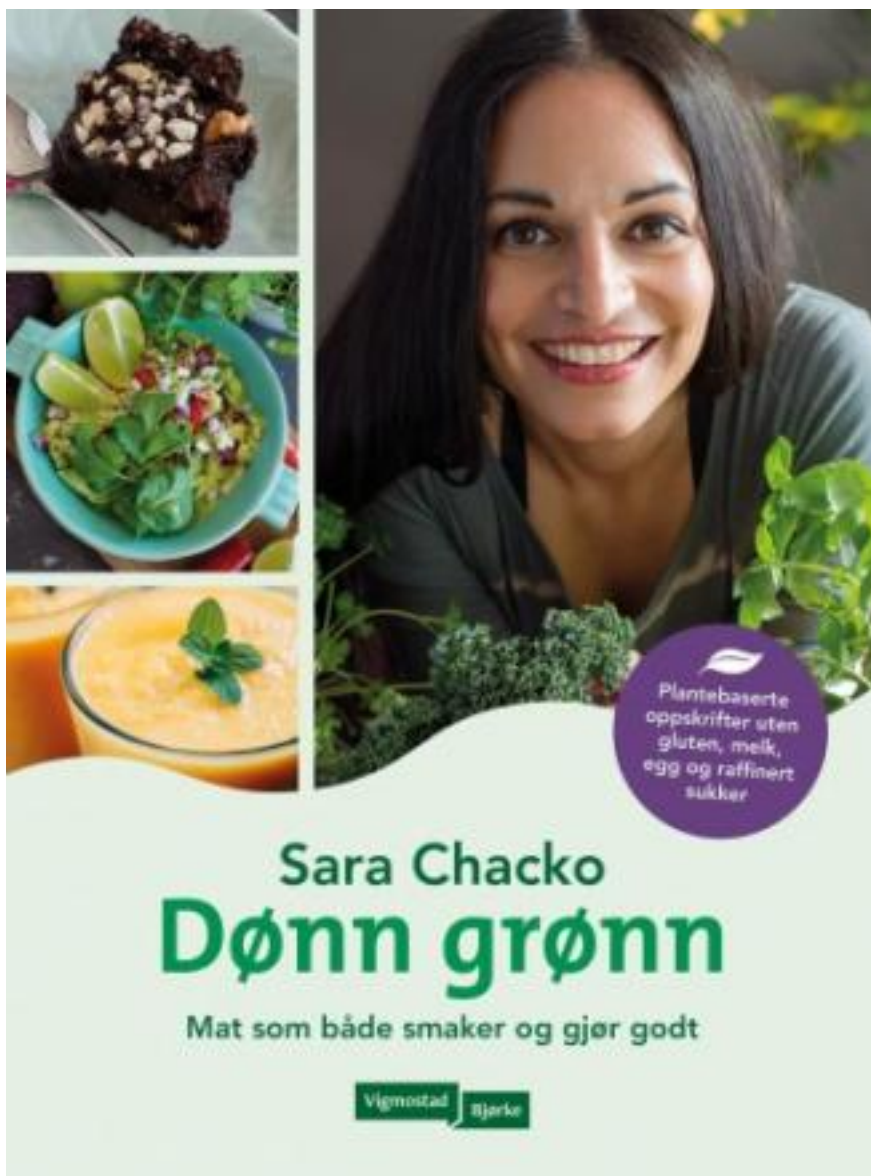
Mat som både smaker og gjør godt, plantebaserte oppskrifter uten gluten, melk, egg og raffinert sukker.

Sara Chacko har en glødende interesse for naturlig mat, og i boka «Dønn grønn» viser hun hvordan du ved hjelp av gode råvarer skaper matmagi med sunne ingredienser. Her er det plantekost i alle regnbuens farger, full av livskraft og mikronæringsstoffer. Mat som hjelper deg å bevare god helse og oppleve mer overskudd, få bedre fordøyelse, redusere søtsuget og gjøre det lettere å holde fokus.

I boka finner du plantebaserte oppskrifter på juicer og smoothier, frokoster, mellommåltider, middager, kaker, desserter, varme drikker og alkoholfrie drinker. Enten du liker surt, søtt, salt eller spicy ? her får du hele spekteret av smaker, for alle anledninger.

Etter hvert som du spiser mat som både nærer og virker helbredende på kroppen vil du kunne se det på utsiden også. Huden vil gløde, og du vil utstråle ekte velvære.

Sara Chacko er kostholdsveileder, foredragsholder og blogger. Hun har dessuten utgitt flere bøker sammen med Trine Berge ? blant annet bestselgerne Supermat, Supersmoothies og Beautyfood.



Pris kr 249,00

145 sider innbundet
Nei