

Frisk med LCHF : i goda vänners lag PDF ladda ner



LADDA NER

LÄSA

Beskrivning

Författare: Sofie Hexeberg.

Gör LCHF till en fest!

Bjud in dina vänner eller laga helgmat med din familj och servera LCHF! Menyn kan inte bli läckrare och nyttigare. Vad sägs om hummersoppa, räkor med avokadokräm, skinka med melon och fetaost, inbakad fläskfilé, lammlägg, skaldjursspett, torsk med sparris, pizza, taco, kyckling med chorizo? Och efterrätterna: fransk chokladkaka, hasselnötsmousse, pannacotta med kokos, och mycket, mycket mer.

Menyförslag och buffétips till högtidsdagen och familjefesten.

Boken innehåller 90 recept på förrätter, huvudrätter, tillbehör och desserter. Massor med förslag till sommarens grillfester, med marinader, såser, tapenader och grillkryddor.

Sofie Hexeberg är läkare och kostexpert. Hon är medicine doktor och har i sin forskning studerat vilka effekter som fett, fibrer och kolesterol har på blodfetter, hjärta och hjärtats funktion. Hon behandlar patienter med diabetes, migrän, psoriasis, högt blodtryck, övervikt och hormonrelaterade besvär genom att ordinera kost med mindre kolhydrater och mer fett. Tidigare böcker på Optimal Förlag: *Nytt liv med riktig mat* (2010) och *Frisk med LCHF 100 recept med riktig mat* (2011).vi> *Frisk med LCHF luncher & smårätter* (2011).Hemsida: www.drhexeberg.no

Hanne Riise är utbildad kock och har lång erfarenhet från restaurangbranschen. Hon har

Crohns sjukdom och kämpade länge med sin övervikt tills hon upptäckte LCHF.

Annan Information

30 mar 2013 . Två böcker som varit hjälpsamma i Påsk är "Frisk med LCHF, i goda vänners lag" av Sofie Hexeberg och "LCHF-Kokbok till fest och helg" av.

Frisk med LCHF - i goda vänners lag : <menyer till buffén & festen!> av Hexeberg . Frisk med LCHF - luncher och smårätter : <alla recept utan gluten & jäst!>.

[download] ladda ner FRISK MED LCHF : I GODA VÄNNERS LAG pdf {mobi} epub . Bjud in dina vänner eller laga helgmat med din familj och servera LCHF!

Entdecke und sammle Ideen zu Recept med räkor i lag auf Pinterest. . Bilder,Skagen,Garnelen Vorspeisen,Food Art,Fingerfood,Meeresfrüchte Rezepte,LCHF,Fisch,Swedish Recipes .

Marinaden är en lika het som frisk historia med olivolja, chili, lime och citron. Bitar av .

Servera dina goda små pajer med lyxiga kräfter.

15 maj 2017 . En lördag i goda vänners lag. Posted on 15 maj, . Ta hand om er vänner .

Apropå det här med frisk luft och motion27 augusti, 2017I "Hälsa".

. tänker jag att jag ska äta mig frisk Då jag gillar att äta och gillar mat tycket jag att detta . Till kvällsmat blev sallad ☐☐☐ #nosugar #alltomlCHF #ettsockerfriareliv #lCHF . Goda frukostbullar som även fick följa med som picknickmat på .. en riktigt bra dag med massa gött häng i olika vänners lag - tack för er och för all.

22 okt 2016 . Att det skulle vara den brittiske EU-hataren som låg bakom svenska . i flera länder, men sedan ändå kunna friskriva sig ifall det uppkommer debatt? ... att den ska inspirera till riktigt gott ätande och drickande i goda vänners lag. . anser Edward att hans LCHF-/Méthode Montignacrecept är mycket nyttiga!

Mat & dryck online på CDON.COM. Bra priser och snabb leverans på Nordens största varuhus!

Photos and Videos about #friskmedlCHF .. avokado, tomat och sötpotatisaoli - börjar bli lite kär i allt det goda och jag som trodde att mejerifritt ... haft en riktigt bra dag med massa gött häng i olika vänners lag - tack för er och för all energi ni ger.

23 jan 2014 . Jag har de senaste veckorna ätit väldigt strikt LCHF men nu släppte jag .

Middagen var väldigt behövlig och jag njöt av lite egentid i goda vänners lag .. Hoppas att hon blir helt frisk snart, hon saknar förskolan och tjuvar.

I goda vänners lag .. #kyckling panerad med sesamfrön och ost till det #tomat #champinjoner #paprika #vitlöksmör #middag #lCHF #lCHFmiddag . #entrecote #sauteradspenat #grilladcitron #vitlöksmör #mums Så frisk å gott med citron.

17 okt 2013 . Kalla det diet om du vill men även GI och LCHF kan vara livslångt och förbättra hälsan. Två vänner har efter 6 månader med 5:2 minskat sitt onda kolesterol rejält, . Er själva

träffar ni varje dag, var goda medmänniskor mot er själva. . i vikt, jo men så bra för dig och grattis till en kropp som är metabolt frisk.

8 okt 2011 . Försöker bli frisk med hjälp av lchf, som jag ätit efter i fem veckor. Lite bättre nu .. Min sjukdom höll i sig i 8 år och idag har jag varit frisk i 1.5 år.

Ljudbok. Damm Förlag, 2012-05. ISBN 9789173518666. Frisk med LCHF : i goda vänners lag · Sofie Hexeberg Hanne Riise Inbunden. Optimal Förlag, 2012-08

25 mar 2010 . Sen ska jag hem och försöka sova mig frisk. .. Jag kämpar på med mina gravidkilon, och kör LCHF. .. Bor i en villa som ska påbörjas en total makeover, älskar inredning, goda viner ofta och gärna i goda vänners lag,.

29 apr 2010 . Och sen är man frisk igen på måndag då man ska vara på jobb. . Vi hade det skoj i goda vänners lag och barnet mitt verkade underhållet av allt tjo och tjim i passliga .. Jag håller för den del på med lchf för tredje veckan.

16 jun 2009 . gårder som att stympa en frisk magsäck och tarm är ett LAGBROTT. . Läkare och diabetessköterskor känner inte till lagen . LCHF rörelsen växer sig nu allt starkare i kraft av goda erfarenheter och professionella före- . Nyligen fick vi besök av goda vänner från Övre Norrland som kände tre stycken som.

Syndafloder · Exponent 3c · Frisk med LCHF : i goda vänners lag · Berättelse Om Framstegen I Molluskernas, Crustaceernas Och De Lägre Skelettlösa Djurens.

Mors Dag och I glada vänners lag . industriområden i närheten så djuren får verkligen andas frisk luft och äta ren mat! . Fantastiska rätter och så goda smaker!

29 nov 2016 . Men för mig har LCHF aldrig handlat om att gå ner i vikt, utan istället att . en sjukdom som man aldrig helt friskförklaras från, så kommer Lari . Du äter inga helfabrikat, undviker halvfabrikat, och lagar all mat från . Höstens goda LCHF-ostkaka . De flesta av Laris vänner och bekanta vet att han äter LCHF.

28 jan 2008 . Kan inte alla ni som ätit LCHF i mer än 1 år skriva här och berätta .. Samt är mycket stolt över att ha hjälpt andra få bättre hälsa, släkt och vänner och kollegor. . Det roliga är att alla mina resultat låg i den undre skalan av "ramen". .. Sedan dess har jag verkligen varit frisk också. .. alla nya goda recept!

För mig är deras berättelser bevisen för att LCHF fungerar! . (2011), Frisk med LCHF luncher & smårätter (2011), Frisk med LCHF i goda vänners lag (2012).

Det är "Grillmat LCHF" av Birgitta Höglund, "Frisk med LCHF" av Sofie Hexeberg .

Sommaren är bästa tiden för tårtkalas i goda vänners lag och kära släkten.

Men det betyder inte att man måste ut och springa maraton för att bli frisk! .. Hur lagar Cecilia snabbt och enkelt nyttig mat till sig själv? .. en intervju med Tommy ”tappar” Runesson, om strikt LCHF, goda fettkällor, sociala sammanhang mm .. rör sig minst, eftersom vänner i både Venezuela och Indonesien har förklarat att.

17 okt 2012 . LCHF-crepes, Fett, Socker, Basisk föda och Viktiga Antioxidanter! ... Kvällen tillbringades senare i goda vänners lag, och det blev ganska sent. . Så nu blir det zink, C-vitamin, D-vitamin och Probi Frisk, som innehåller bra.

26 apr 2017 . Det kan man givetvis kompensera med andra goda nyttiga råvaror. . LCHF-Våfflor med Hallonsylt 1 portion (ca 3 våfflor) . Fokuset kommer att vara på OG och de Europeiska lagen, men med OG som nummer ett .. Normkroppen är ju tyvärr inte nödvändigtvis frisk, stark och motståndskraftig mot sjukdomar.

I december ger Tukan förlag ut Ulrikas nya bok Lättlagad LCHF! .. Nytt liv med riktig mat frisk med LCHF .. Frisk med LCHF - i goda vänners lag menyer til .

Påskan blev jättegod med hjälp av hennes kokbok : Frisk med LCHF - I goda vänners lag. Har du läst något av henne och hennes patienters.

22 jul 2011 . LCHF-brödet är just ett sådant alternativ, eller nötröd som jag föredrar att kalla

det. . med sol på stranden och avslutas med middag i goda vänners lag. . av bakterier som växer till sig och att man bör sätta en ny frisk kultur.

31 dec 2014 . . kväll åkte vi till Gullholmen, mitt barndomshem, för att fira nyår i goda vänners lag! . Idag är jag ÄNTLIGEN tillräckligt frisk för att gå till jobbet!

3 jul 2016 . En helg full av intressanta föreläsningar om kost, socker, hälsa, lchf, . Jag blev många härliga återseenden och lika många nya vänner. . Mycket gott och massor av goda bakterier för magen. . berättar om hur hon gick ner i vikt och blev frisk av LCHF och hennes kamp för att marknadsföra LCHF.

13 dec 2012 . I Frisk med LCHF i goda vänners lag har norska läkaren och kostexperten Sofie Heebergs och kocken Hanne Riises bok samlat recept för.

Till efterrätt blev "misslickad" LCHF kaka som smakade riktigt gott . Det väsentliga är inte hur det är utan hur jag känner sig, och känner jag mig frisk så är jag frisk. . med en fin dag ute i den vackra naturen och utan annat byte än goda minnen. .. man tänkt sig det, men det blev enb trevlig kväll i tervliga vänners lag ändå.

Frisk med LCHF : i goda vänners lag - - Gör LCHF till en fest!Bjud in dina vänner eller laga helgmat med din familj och servera LCHF! Menyn kan inte bli läck.

11 jul 2016 . Den bästa midsommarafton man kan tänka sej i goda vänners lag. . Det här blir en smärtsam påminnelse om varför jag äter LCHF/glutenfritt/sockerfritt och ... Det känns viktigt att kunna få komma ut och få lite frisk luft, ta en.

Svenska]; Frisk med LCHF : i goda vänners lag : [menyer till buffén & festen!] / Sofie Hexeberg och Hanne Riise ; fotograf: Solveig Grande ; översättning av Per.

29 mar 2011 . Mina vänner är inte många, men dom jag har är mig kärare än många andra. . Jag vet att min syster kämpat hårt för att få henne frisk från skabb när hon var kattunge och hon . Jag kăkar mitt lchf och har gått ner, jag har gått neråt. .. Skulle vara trevligt med lite go mat och gott att dricka i goda vänners lag.

. Paolo Bowie – Studioåren utk okt 310 Hexeberg, Sofie/Riise, Hanne Frisk med LCHF – i goda vänners lag utk aug 133 Hirdman, Yvonne Sveriges historia, del.

Frisk med LCHF - I goda vänners lag. Författare: Sofie Hexeberg, Hanne Riise Tryckår: 2012. Antal sidor: 216. Format: Inbunden Upplaga: 1. Tillgång: I lager.

LCHF går ut på att äta så lite kolhydrater som möjligt, och .. och låg nivå. . För att hålla vikten nere och även hålla sig i frisk bör man äta samma diet länge. . Det goda kolesterolet hjälper också till att rensa blodkärlen från plack som kan ... var jag så uppsvälld i ansiktet att mina bästa vänner knappt kände igen mig,.

Alla recept du behöver för att gå över till LCHFEnligt en undersökning våren 2011, utförd av Demoskop, uppgav 23 procent av svenska folket att de helt eller.

Var fjärde patient i Karlshamn har frisktandvård . Funkar LCHF-dieten som viktminskningsmetod? Pokémon . minns den gamla goda tiden när det ... vänner. Jag har haft en del problem med sprickor i tänderna. Jag har också .. År 2014 låg.

Jag stålsätter mig så smått inför sommaren, fotbolls-EM i glada vänners lag. . När blir den lika stor som LCHF? .. att jag påminner mig om vart jag kommer ifrån så jag inte en vacker dag tror att jag är frisk och tror jag kan ta en liten pilsner på trottoarserveringen. .. Då har man ju två olika, men goda, modeller att ta efter.

Späckad med goda recept, kunskap och intressanta artiklar om allt som gör kropp . 38 sommarrecept – LCHF, picknick, snabbmat, grillat, raw food och paleo. . av käcka tankebilder med uppmaningar om att vi ska slänga ut Jante(-lagen), att vi . och hälsosamma, från media, omsorgsfulla vänner på Facebook och teve.

31 mar 2013 . Är det Skaldeman, Zytomierska, LCHF.se, eller någon annan – som har .. i matsammanhang genom: Frisk med LCHF, I Goda vänners lag av.

12 apr 2017 . Tänk om inte mina vänner åt den typen av mat då?! En är nämligen gravid, den andre vegan och den tredje går på LCHF. . Så istället för att lägga resurserna på ett lag tillkom det ytterligare ett och nu .. Han var inte särskilt frisk helt enkelt. .. för deras goda handling i en för dem - mycket jobbig situation.

Frisk med LCHF : 100 recept med riktig mat · Frisk med LCHF : i goda vänners lag · Fritt fall : de fria marknaderna och världsekonomin kris · Fritz von Dardel

Lag den deiligste og sunneste frokosten og lunsjen uten å måtte ty til de evindelige brødiskivene . Frisk med lavkarbo .. Frisk med LCHF : i goda vänners lag.

7 sep 2017 . När man gjort det, känner sig frisk behöver man inte alla tillskott i framtiden och är det inte det . av att ta väck allt det goda skräpet och jag hade bara en enda tanke i huvudet. . Så ledsen vänner <3 men mejeri är inget vi borde lärt oss inta och älska. ... Endast milda akuta med låg feber finns i denna nivå.

31 dec 2011 . Mycket mat och bak som jag gillar och min övergång till LCHF med ... Vi "kom hem" och hade ytterligare några timmar i goda vänners lag.

13 feb 2013 . Men de är självgoda, undfallande, auktoritetstroga, osjälvständiga och faller .. Att människor som följer en LCHF-diet läser och kommenterar din blogg är .. Det går faktiskt att äta sig frisk, mha mättat fett, grönsaker och protein. . Du vet väl att det är konsensus som är lag i de här sammanhangen; man vill.

9 aug 2012 . Frisk luft, sensommar och kanske inbillning men det känns som att även ljuset blir tydligare, friskare. Idag var det i alla fall ett friskt väder här i.

24 apr 2017 . Ladda ner Matrevolutionen – Andreas Eenfeldt iPad, android Frisk och . Ladda ner Frisk med LCHF : i goda vänners lag – Sofie Hexeberg,.

Frisk med LCHF - i goda vänners lag. Gör LCHF till en fest! Läs mer). Frisk med LCHF - Luncher och smårätter. Femtio kolhydratsnåla smårätter - utan gluten,.

Köp boken Frisk med LCHF : i goda vänners lag av Sofie Hexeberg, Hanne Riise (ISBN 9789172412446) hos Adlibris.se. Fri frakt. 216 s. Inbunden. Nyskick.

Avrundade dagen med sällskapsspel i goda vänners lag #endorfinrus . idag #höst #vackrafärger #rastpåjobbet #promenad #andasfriskluft #.

10 feb 2016 . Goda nyheter från NDR var att .. Fast på Arlanda satt våra vänner i viken . Bildoktor Lars han styrs av EU's lagar .. på nätet angående LCHF-kost till .. Fig 1: Hos en frisk person råder jämvikt mellan acetoacetat (U-ketoner).

10 feb 2013 . Igår bar det av till en väldigt trevlig bowlingkväll i goda vänners lag. . Frisk luft och syre brukar sätta igång blodcirkulationen och den i sin tur .. Beträffande LCHF, så undrar jag om jag det jag äter ska klassas som LCHF?

7 dec 2014 . Inlägg om LCHF skrivna av annaoyes. . Ljuvliga, vackra bubblor som dansande ner för strupen i goda vänners lag, det var precis vad vi.

Jag tänkte att det där "lchf-kollektivet" kunde hålla sig med sitt så åt jag det jag mådde . blev en populär modell för äventyrande tillsammans i goda vänners lag.

16 okt 2011 . Nu ska jag ladda med en frisk långpromenad i det vackra höstvädret. . Jag har under 8 månader gått på LCHF och alltså skippat alla sorts kolhydrater. . Och kontentan blev att det är bra med socker i goda vänners lag.

Ikväll intogs middagen i goda vänners lag på Winbergs. Våldans trevligt! . Kaffe o snacks #coconutseasalt #fairtrade #smiling #lchfdaybyday #kaffe #.

. 1—2 dagar. Frisk med LCHF : i goda vänners lag . Bjud in dina vänner eller laga . Inbunden . Den första kakboken med LCHF-recept Annika Rogneby, fö .

LCHF för seniorer / Annika Dahlqvist & Birgitta Höglund ; [foto: Mikael . Doktor Dahlqvists och Airams LCHF-kokbok . Frisk med LCHF - i goda vänners lag.

Buy Frisk med LCHF : i goda vänners lag (Hälsa och Livsstil) 1 by Sofie Hexeberg, Hanne

Riise, Solveig Grande, Per Klason (ISBN: 9789172412446) from.

Mina 3 kokböcker, LCHF för seniorer, Grillmat LCHF och Långkok för LCHF . Frisk med LCHF – i goda vänners lag av Dr Sofie Hexeberg och Hanne Riise 49 kr.

4 aug 2009 . . med mangosalsa, grönsaker och chilidressing och ett glas frisk rosé. . det är ju i goda vänners lag, en kul grej som knappast kan upplevas i bättre sällskap så . Läs även andra bloggares åsikter om LCHF, Konstnärsbaren,.

Frisk med LCHF : i goda vänners lag. Gör LCHF till en fest! Bjud in dina vänner eller laga helgmat med din familj och servera LCHF! Menyn kan inte bli läckrare.

15 sep 2009 . Folkhälsan i Mariehamn: Hjärtfriskträningen med Karl-Erik Smulter startar på torsdag 17.9 kl . Folkhälsan i Sund: Kurs i hälsosam mat - LCHF, med Britt Lundberg-Skanze. . Gå varje söndag för din hälsa i goda vänners lag!

15 feb 2015 . Det är en avslappnad och trevlig stund att få avnjuta ett par glas i goda vänners lag. .. Superenkelt och supergott och det bästa av allt – det är LCHF. . och därför tänkte jag att en nypa frisk luft vore kanske vore på sin plats.

ev. ett litet hackat äpple (om du äter LCHF så hoppa detta) . en egen liten person med viljestyrka för en hel armé och energi för ett helt NHL-lag. . Och jag träffade några av mina idag närmsta vänner, genom sociala medier, smacca .. Som alltid kommer mina recept vara näringsrika, nyttiga, riktigt goda och enkla att tillaga.

12 apr 2013 . Jag är frisk och har i princip aldrig varit sjuk. Jag väger 50 . Nu har jag två goda vänner som sedan ca ett halvår börjat med LCHF. Även om jag . Chips och pomme frites lagar vi inte men de får potatis och fullkornspasta ofta.

En frisk person får inte blodsockersvängningar av att äta 3 stora mål om dagen. . vilket kan signalera "faran över, ät o gotta dig i goda vänners lag". .. Äter man Bra Mat, oavsett om man äter LCHF eller högkolhydrat, så ska.

20 jan 2013 . Om man kunde vara tacksam över att vara frisk och att ha en frisk familj. Att vara . Vad ska man välja; Itrim, Cambridge, LCHF, Viktväktarna... .. Nyårsaftonen i goda vänners lag tillbringade maken traditionsenligt iförd sin.

Jämför priser på Frisk med LCHF: i goda vänners lag (Inbunden, 2012), läs recensioner om Böcker. Använd vår tjänst för att göra det bästa köpet av Frisk med.

Genom att stärka det friska med en eller flera goda drinkar varje dag kommer du .. med LCHF luncher & smårätter (2011), Frisk med LCHF i goda vänners lag.

Nytt liv med riktig mat, frisk med LCHF – Dr Sofie Hexeberg. Sofie Hexeberg är en norsk läkare med inriktning på kost med fördjupade studier av olika.

Bästa pris på Frisk med LCHF : i goda vänners lag och liknande produkter.

Frisk med LCHF av Hexeberg, Sofie: LCHF fungerar här är bevisen! I denna bok berättar jag om mina egna patienter. Och vad de har berättat för mig om hur de.

11 feb 2014 . LCHF snabbt och enkelt - Bokus 55 kr, Adlibris 45 kr. Böcker som jag inte .

Frisk med LCHF : i goda vänners lag - Bokus 79 kr, Adlibris 69 kr.

Frisk med LCHF : i goda vänners lag · Sofie Hexeberg, Hanne Riise Inbunden. . Frisk med LCHF : 100 recept med riktig mat · Sofie Hexeberg, Gunn-Karin.

man Frisk, Monica Eisenman Här hittar du 30 sopprecept, 30 recept på bröd och 40 recept . av Anna Hallén Kostrådgivaren Anna Hallén lär oss allt om LCHF eller . Spelet passar utmärkt att spela i goda vänners lag – varför inte efter en god.

11 aug 2016 . Jo nån mindre frisk typ tyckte tydligen att det va okej att skicka en k*k bild och säga god .. Allt från Muddrag till bara vara i goda vänners lag.

Go to the productFind similar products. 2197533051 9789172412446. frisk med lchf i goda vänners lag av sofie hexeberg inbundet kosthold nettbokhande.

Frisk med LCHF : i goda vänners lag. av Sofie Hexeberg - Hanne Riise. Inbunden bok.

Optimal Förlag. 1 uppl. 2012. 216 sidor. Mer om utgåvan.

30 Malin Berghagen. Yoga 229 Ulrika Davidsson. Ola Lauritzson. Den nya GI-metoden. *

319:- Klara Desser. Klaras bästa.

17 maj 2016 . Katrin har tydligen tröttnat och övergivit LCHF. . Jag åt strikt LCHF-kost i fem år och plötsligt kom jag på att jag behöver en förändring. Jag har.

Sofie Hexeberg. Frisk med LCHF : i goda vänners lag. Gör LCHF till en fest! Bjud in dina vänner eller laga helgmat med din familj och servera LCHF! Menyn kan.

31 jan 2016 . Det blev en skön tisdag i goda vänners lag. Ha en lugn .. Man kan även göra LCHF-semlor av kakan. . En syrlig och frisk efterrätt. Man kan.

. budget choklad efterrätt fasta fläskstek frukost grönsaker hälsa jul julrecept kaka kalv kryddträdgård kyckling kål köttfärs lax lchf majonnäs morot odling omelett.

Sofie Hexeberg är läkare och kostexpert. Hon är medicine doktor och har i sin forskning studerat vilka effekter som fett, fibrer och kolesterol har på blodfetter,.

17 aug 2017 . Sofie Hexeberg. Frisk med LCHF : i goda vänners lag. Språk: Svenska. Gör LCHF till en fest! Bjud in dina vänner eller laga helgmat med din.

13 jul 2016 . Kvällen avslutade vi i goda vänners lag med god mat och vin. . Och gårdagens variant funkade rätt så bra även för en LCHF are som jag!

Hämta Frisk med LCHF : i goda vänners lag - Sofie Hexeberg .pdf. 216 antal sidor. ISBN: 9789172412446. Ladda ner: • Frisk med LCHF : i goda vänners lag.pdf.

12 jan 2017 . Gör LCHF till en fest! Bjud in dina vänner eller laga helgmat med din familj och servera LCHF! Menyn kan inte bli läckrare och nyttigare.

17 aug 2012 . Pris: 186 kr. Inbunden, 2012. Finns i lager. Köp Frisk med LCHF : i goda vänners lag av Sofie Hexeberg, Hanne Riise hos Bokus.com.

Friskvård infattar all typ av träning som gör att du mår bättre, förblir frisk och .. Oavsett om det är i goda vänners lag eller på arbetet så blir det ett tillfälle till mer.

Sade oxå att jag blivit frisk och det visste han ju. . Har verkligen vilat upp mej i goda vänners lag. .. Idag mina vänner skall jag och sambon titta på ett hus.

LCHF (LowCarb HighFat) är ett mycket effektivt sätt att förbättra både hälsa och vikt ..

luncher & smårätter (2011); Frisk med LCHF – i goda vänners lag (2012).

ISBN: 9789172412446; Titel: Frisk med LCHF : i goda vänners lag; Författare: Sofie Hexeberg - Hanne Riise; Förlag: Optimal Förlag; Utgivningsdatum.

