

Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter PDF ladda ner



LADDA NER

LÄSA

Beskrivning

Författare: Sara Begner.

Med rätt knep och lite planering går det lätt att laga god och variationsrik grön middag på under en halvtimme. Här hittar du allt som får din vardag att bli enklare - med tydliga och temabaserade kapitel som har lösningarna på de vanligaste vardagsproblemen. Och allt är vegetariskt!

Inköpslistor för olika matsedlar, 1 matkasse - 3 middagar, allt-i-en-gryta-recept, supersoppor och matiga sallader, budgetveckan i slutet på månaden, 2 för 1: middag och matlåda, och fantastiskt smarta menyer med tidsscheman som gör att du blir supereffektiv i köket och faktiskt vågar bjuda hem folk på fredagskvällen efter jobbet!

Alla recept är årstids- och säsongsbundna och boken är späckad med tids- och energisparande tips för både köket och mataffären. Här finns också knep för hur du tar vara på resterna och hur du lätt varierar de vanligaste vardagsrätterna så att du slipper tröttna på dem. Dessutom innehåller boken ett gediget råvaruregister så att du lätt kan slå upp den ingrediens du är sugen på och hitta massor med recept som innehåller just den.

Annan Information

Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter Ladda ned gratis (EPUB, PDF) *ladda ned
Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter# apple *Veckans.

23 nov 2016 . Och inte vilka vegobollar som helst, utan världens godaste indiska . I förra
veckans inlägg snackade jag om att det går att göra vegobiffar och . Dessa blomkålsbollar går
dessutom att variera i oändlighet, bara byt ut . in i den mellersta delen av ugnen i 20-30
minuter tills att blomkålen har börjat få lite färg.

Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter / Sara Begner . #matlagning #livsmedel
#kokbok #veganmat.

Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter / Sara Begner . #matlagning #livsmedel
#kokbok #veganmat. Det goda enkla : maten vi vill laga och äta / Anna.

11 mar 2016 . Här kan du få PDF Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter ePub
specialbok för dig. På denna webbplats finns böcker i PDF-format,.

11 jan 2016 . Du kan givetvis byta frukostarna som du vill, gillar du bara en frukost här – ja då
. 1 stor hand av bladgrönsaker eller broccoli eller andra gröna . Du kan byta ut t.ex lunch mot
gårdagens middag. . och 30 g hallon , gärna 1 kopp kaffe med 1 msk kokosfett eller MCT .
Koka broccolin mjuk, ca 12 minuter.

Rotfruktsgratäng till middag – Vegan . Jag brukar köra på ca 63°C de första 30 – 40
minuterna. . och utan tålmod, ja då kör man granolan i ugnen på 175 °C i ca 15 – 20 minuter.
. jag att ni gör) så hittar ni bl.a mina recept i specialutgåvan Vin & vego. . Bara tänk efter vad
en endaste plastpåse gör för vår stackars jord.

En del kräver glassmaskin, medan andra enkelt vispas ihop på fem minuter. Var först med att .
Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter. Veckans vego.

9 aug 2015 . Hemlighetsfullhet är bara förnamnet, världssläpp sker den 27 augusti. Alla .
Veckans Vego : Grön middag på bara 30 minuter (inbunden).

14 jan 2016 . Sedan ÄLSKAR jag grön carbonara från mera vego, jag tycker det är en .. Vi kör
mycket mat i ugn – bara slänga in allt och låta det gå medan man . har gett ut en kokbok som
heter Veckans favoriter – middag på 30 minuter.

Jämför priser på Veckans vego: grön middag på bara 30 minuter (Inbunden, 2015), läs
recensioner om Böcker. Använd vår tjänst för att göra det bästa köpet av.

13 dec 2016 . En middag ska bara ta 30 minuter att fixa till, även om det är en "grön" middag.
Många vegetariska recept är annars ofta komplicerade och tar.

10 okt 2017 . Här finns hela 100 recept på snabba gröna rätter som funkar året om. . Mera
Veckans Favoriter - Middag På Bara 30 Minuter (Bok). -0%.

Ännu ej utkommen. Köp boken Mera Veckans Vego : Grön middag på bara 30 minuter av
Sara Begner (ISBN 9789113075143) hos Adlibris.se. Fri frakt.

Pris: 206 kr. inbunden, 2015. Tillfälligt slut. Köp boken Veckans vego : grön middag på bara
30 minuter av Sara Begner (ISBN 9789113066950) hos Adlibris.se.

30 magiska kakor, hus & projekt. Av: Sinclair, Mima. Språk: Svenska .. Veckans vego (2015).
Omslagsbild för Veckans vego. grön middag på bara 30 minuter.

1 mar 2017 . Good food : glutenfritt, gott och mycket grönt med Kristin - Kaspersen, Kristin. .
Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter - Begner, Sara.

16 jan 2017 . Den här åt vi förra veckan och har man bara på en liten skvätt ketchup så blir barnen . En riktigt god middag som passar stora som små.

Säsongens Vego : 40 smarta rätter på svenska råvaror av Pia Hall Vegobiffar och . Cecilia Lundin; Veckans Vego : Grön middag på bara 30 minuter av Sara.

Vår gröna kokbok . exkl moms Köp · Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter.

Veckans vego : grön middag p . . Mera veckans favoriter : midda.

11 maj 2015 . Foto: Mattias Kristiansson/Vegoriket . Den är inte bara en färgbomb utan även glutenfri. . Plasta in och låt vila i kylen i 30 minuter. . 6 Skiva grönsakerna till fyllningen tunt och lägg omlott i formen. . Fem härliga middagar à la Tina. 2. Här är veckans bästa viner – Aftonbladet expert hjälper dig välja rätt. 3.

Laga hela middagen på en halvtimme blankt tillsammans med Jamie Oliver På trettio . Det ska inte ta längre tid att laga en god, välbalanserad måltid än vad det vanligtvis brukar ta att laga bara en rätt. .. Veckans vego : grön middag på ba.

16 sep 2014 . Vill du också äta mer grönt eller bara behöver inspiration i din vegetariska matlagning? . Vegetariska recept och middagstips för alla tillfällen!

Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter / Sara Begner ; [illustrationer: Christina .

Recept på vegetariska rätter tänkta att lagas på trettio minuter.

tv 3 dejting jönköping PLUSPRIS: Barnens kockskola : Middag för hela familjen .. dejta vänner Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter chatta dejta.

Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter. Loading. Av: Begner . Recept på vegetariska rätter tänkta att lagas på trettio minuter. Inköpslistor för olika.

29 dec 2016 . Find eBook best deals and download PDF. Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter by Sara Begner. Book review. Error in review?

Veckans vego. grön middag på bara 30 minuter. av Sara Begner (Bok) 2015, Svenska, För vuxna. Recept på vegetariska rätter tänkta att lagas på trettio minuter.

Barnens kockskola : Middag för hela familjen · Sara Begner Inbunden. Norstedts . ISBN 9789113072166. Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter

Råstekt rotfruktspytt från kokboken Veckans vego av Sara Begner. Mums! . Grön middag på bara 30 minuter #sarabegner #allt-i-ett #1matkasse3middagar.

. för att det är gott! En grön dag i veckan eller sju spelar ingen roll, nu finns kokbok. .

Veckans Vego : Grön middag på bara 30 minuter - Inbunden. Finns i lager.

Köp boken Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter av Sara Begner (ISBN 9789113066950) Köp Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter av.

#veckansvego form @fridasthlm foto @wolfgangkleinschmidt förlag . Grön middag på bara 30 minuter #alltiet #1matkasse3middagar #godavanor #middag.

27 mar 2017 . Veckans middagstips från Linnéas skafferier . Ugnsbaka grönsakerna i 225 °C i cirka 30 minuter eller tills de . Så här långt kan du förbereda i förväg och bara lägga in fiskpaketen i kylen. . Vegetankar och hur vi gör hemma!

Sköna, gröna sommar : recept från ljumma kvällar / Hannu Sarenström . #kokbok. Topp 10 .

Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter / Sara Begner .

2 feb 2017 . Postat av Susanne Jonsson - 2 februari, 2017 06:30 . Stek morötterna i olja tills de får lite färg, 5-10 minuter. . Förutom de kortare transporterna så är det också mer näring i de grövre grönsakerna. . Lätt att plocka fram innan middagen, eller plocka av när man gör matlådan. .. Veckans torsdagstips.

Böcker av Begner, Sara med betyg, recensioner och diskussioner.

LIBRIS sÄnkning: Veckans vego. . Begner, Sara, 1974- (författare); Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter / Sara Begner ; [illustrationer: Christina.

Pris: 206.00 SEK. Skickas inom 1 – 2 vardagar. Köp boken Veckans vego : grön middag på

bara 30 minuter (ISBN 9789113066950) hos CDON.com.

15 jul 2015 . Boken Veckans vego: grön middag på bara 30 minuter är en enkel och trevlig vegokokbok med säsongsbaserade recept som ger precis vad.

Vegetariskt 30 goda rätter på 7 min av: Bernard North Compo. 129.00 Kr Häftad ... Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter av: Begner Sara. 129.00 Kr.

26 aug 2015 . En av dessa är Veckans Vego – Grön middag på bara 30 minuter av Sara Begner. För exakt ett år sedan kom Sara ut med motsvarande kokbok.

Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter. av Sara Begner. Inbunden bok. Norstedts. 1 uppl. 2015. 189 sidor. Mer om utgåvan. ISBN: 9789113066950.

snabba och lättlagade vegorecept för vardagen. Av: Porat, Sofia von .. Veckans vego (2015). Omslagsbild för Veckans vego. grön middag på bara 30 minuter.

Lägg grönsakerna i ugnformen och håll över äggstanningen. . Grädda i ugnen cirka 20-30 minuter, tills äggstanningen stelnat och anrättningen fått fin färg. . ”Tomatsåsen” här är bara krossade tomater – kan det bli enklare? Den här varianten skulle jag väl knappast laga till en middag med vänner på en helg, men den.

24 apr 2017 . Skjutsa sedan in den i ugnen i cirka 30 minuter, eller se bara till att den . mangold, bönor, avokado, grön sparris, tempurafriterad bellaverde, . När jag kom hem möttes jag av en skål Cheeze Crunches med extra hetta och en knasig ingrediens till kvällens middag... . Veckans schema: Lyx-veg x N A D A.

Dagens japanska rätt, Veckans japanska rätt och Veckans vego. . på vårt sushikök så ibland kan det bli väntetid på avhämtning på minst 30 minuter eller mer.

2 okt 2017 . grönsakerna mjuknar men bibehåller krispigheten. Smaka av . Veckans eko! 10 :- /st. Havrebas. Garant Eko , ekologisk, 250ml, jfr-pris 40,00/lit . grädda 30 minuter. 5. . gröna recept! 3 snabba middagar! Inköpslista på baksidan. Att äta i . för bonuskunder. Vegofärs. Garant, kyld, 250g, jfr-pris 80,00/kg. 6.

13 jun 2011 . Lycka kan vara många saker, en av dem är att "plocka" ingredienser till middagen från sin egen trädgård. Idag fyllde jag korgen med grönsallat, tagetesblommor, basilika och den . Grädda i nedre delen av ugnen ca 25-30 minuter, eller tills pajen fått fin, gyllene färg. . Har sökt men hamnar bara hos dig!

Pris: 206 kr. Inbunden, 2015. Tillfälligt slut. Bevaka Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter så får du ett mejl när boken går att köpa igen. Boken har 7 st.

Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter. Omslagsbild. Av: Begner . Recept på vegetariska rätter tänkta att lagas på trettio minuter. Inköpslistor för olika.

2 jan 2016 . Följ med på resan. Jag vet inte vart den bär, men jag tar sikte på friheten. . Låt koka upp och låt småkoka i 20-30 minuter tills den tjocknat.

jämställdhet och politik under femtio år · Leo på stranden · Gå bara : min flykt från . barn mellan 2 och 12 år · Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter.

Download pdf book by Sara Begner - Free eBooks.

Vi har gjort menyer som hjälp i planeringen så nu är det bara för dig att handla och börja laga. . En vecka med goda och lättlagade rätter under 30 minuter.

Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter · Begner Sara. Med rätt knep och lite planering går det lätt att laga god och variationsrik grön middag på under.

Title, Veckans vego: grön middag på bara 30 minuter. Author, Sara Begner. Contributor, Wolfgang Kleinschmidt. Publisher, Norstedt, 2015. ISBN, 9113066951.

21 okt 2015 . ihop på hösten, som bara ser den. kalla och mörka . ans Vego – Grön middag på bara 30 minuter”, en inspirerande. kokbok som löser våra.

Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter Ladda Ner e-Bok. Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter (inbunden).

17 sep 2015 . Och att grön mat inte behöver innebära överkokta kikärter i smaklös . Låt stå i minst 30 minuter (gärna upp till 1 timme) tills det vätskar sig.

13 mar 2017 . ISBN: 9789198378702. Köplänkar: [Köp på Adlibris] | [Köp på Bokus]. 5. (Ny) Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter. Begner, Sara

Julmiddag 2013. 445 kcal/portion. P. -% . äppelskivor. kryddgrönt . Annon. Gratinera i ugnens mitt i ca 30 minuter eller tills gratängen stannat och fått fin färg.

. att det här tog mig ungefär 40 minuter att göra och det var helt klart veckans mathöjdpunkt. . Hacka grönsakerna och frukterna till dina tillbehör och lägg upp i skålar. . Kasta bara i de bönor och grönsaker du har hemma och krydda på så . Sätt in i ugnen igen i ca 20–30 minuter tills potatisen har fin färg och är mjuk inuti.

24 feb 2017 . Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter. Norstedts Förlag. Inbunden. 20150817. Ny. 4 Bojs, Karin. Min europeiska familj : de senaste.

11 jul 2017 . Denna lilla pärla till kokbok är inget annat än en sann vän i ett jäktigt liv. Alla gröna rätter lagas på ungefär en halvtimme. Upplägget är.

Sara Begner is the author of Vår gröna kokbok (3.86 avg rating, 7 ratings, 0 reviews, published 2014), Vår . Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter

20 okt 2015 . undersökningarna inte bara hjälper oss utan motiverar även mig själv . 54–55 Köket: Veckans vego .. Grön middag . på bara 30 minuter.

lunch & middag · Matig vegosallad . 200 g grönkål (eller andra gröna blad) . Ringla över olivolja och ugnsrösta i 200 grader i ca 30 minuter tills de mjuknat och fått lite färg. .. Veckans fantastiska matinspiratör Evelina Göranssons pannkakor blir . De animaliska produkterna är bara som tillbehör, eller kanske smaksättare.

För oss är det en sån vecka nu och därför har vi plockat fram Sara Begners kokbok Veckans Vego - Grön middag på bara 30 minuter. Flera av recepten är.

Grafisk form och illustration.

Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter by Sara Begner at AbeBooks.co.uk - ISBN 10: 9113066951 - ISBN 13: 9789113066950 - Norstedts - 2015.

2 dl naturell yoghurt med valnötter och bär. kaffe eller te. . Veckans vego: Vegetariska . Sätt in i ugnen ca 45 minuter, kålen ska då vara mjuk och fått fin färg. Mät skyn och .. Lime är grön. Både det tunna skalet och det saftiga fruktköttet har frisk grön färg. . Nagga och jäs 30 min. Grädda på ... Middag med fetaosttema.

Vego. En vegetarisk matkasse för 4 personer i 3 dagar med inspirerande och . På 30-40 minuter lagar man gröna måltider, utan kött, fisk och fågel men som innehåller ägg ... Med leverans varje vecka är alltså nästan alla veckans middagar redan . Normalt behöver du bara komplettera med basvaror från köket, såsom.

30 minuter om dan, fem dagar i veckan. Och ät rätt. ”60 + Mat & mo- .. Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter. Förlag: Norstedts. Författare: Begner.

Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter / Sara Begner . #matlagning #livsmedel #kokbok #veganmat. Green Kitchen Smoothies : Hälsosamma och.

Ikväll lagade jag till en väldigt god soppa ur Veckans vego av Sara Begner: kokosmjölkssoppa .. Grön middag på bara 30 minuter #sarabegner #allt-i-ett.

Köp 'Mera Veckans Vego : Gröna middagar på bara 30 minuter' bok nu.

28 dec 2016 . Bjud dig själv och dina vänner på en vegansk middag, bestående av portobellosvamp med . Veckans vego: Grön middag på bara 30 minuter.

Den nya amerikanska maten :, [en resa genom världens roligaste matkultur] /, [Martin Gelin, Emil Arvidson] . Martin Gelin och Emil Arvidson berättar om den.

Har ni missat någon vecka, eller hittade ni någon vego-favorit som ni bara vill göra om .. Fler av veckans gröna sköna rätter är Oumph i wrap med tomat- och .. v30. Hoppas ni har en

härlig sommar med mycket grillmiddagar och ... På knappa 20 minuter har du den här lättlagade och smarriga rätten på middagsbordet.

Kristin Kaspersen Good food: glutenfritt, gott och mycket grönt med Kristin. Hanna Karlzon . Sara Begner Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter.

Pris: 208 kr. inbunden, 2015. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter av Sara Begner (ISBN 9789113066950).

Download förmiddag i stallet och middag med fina vänner 8 april Tack för en härlig middag .. Veckans vego: grön middag på bara 30 minuter - Begner, Sara.

Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter - Begner, Sara. Norstedts 6. Vår kokbok - Coop provkök. Norstedts 7. Trädens hemliga liv - Wohlleben, Peter.

Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter. Sara Begner. Inbunden. Norstedts, 2015-08-14. ISBN: 9789113066950. ISBN-10: 9113066951. Priser för 1 ex.

2 nov 2016 . På bara 15 minuter har du en mättande middag! Klicka... Läs mer. . grönsallad . Receptet kommer från Sara Begners kokbok Mera Veckans favoriter (Norstedts). Middag på bara 30 minuter . Vardagsvego – 10 enkla recept.

Goda enkla recept baserade på säsongens bästa grönt. Med ägg och . Välj antal middagar och personer. 3 middagar, 4 . Jordärtskockssoppa. 30-40 min.

Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter dejt ställen malmö. dejtingsajter jämförelse webbkryss Veckans vego : grön nätdejting mötesplatsen.

Inlägg om Veckans sallad skrivna av Linda. . Grön bokinspiration, Matiga sallader, Kurs, Livsaptit Grön bokinspiration . Bara hälften av böckerna är mina ;).

1 mar 2017 . Good food : glutenfritt, gott och mycket grönt med Kristin. Fitnessförlaget . Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter. Norstedts Förlag.

Omslagsbild för Vego hela dagen!!! [vegetariska recept för unga .. Veckans vego (2015). Omslagsbild för Veckans vego. grön middag på bara 30 minuter.

17 aug 2015 . God vegetarisk middag på under en halvtimme? Visst går det! I den här inspirerande kokboken blir den gröna vardagen enklare med hjälp av.

Av Neta - Torsdag 30 mars 16:26. Finns nog lika . 2 dl naturell yoghurt med valnötter och bär. kaffe eller te. . Veckans vego: Vegetariska . Tillsätt grädden och fiskbuljongen och koka 7-8 minuter. Lagg i fisken .. Lime är grön. Både det tunna skalet och det saftiga fruktköttet har frisk grön färg. ... Middag med fetaosttema.

Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter. Med rätt knep och lite planering går det lätt att laga god och variationsrik grön middag på under en halvtimme.

17 apr 2015 . . när grytan är färdig. Efter 15 minuter tillsätter du grädde och låter koka upp. . Hej! ”Gul curry” – typisk sån man köper på burk som bara heter ”curry”? Svara .. Körde med Anammass vegobitar då jag inte är så förtjust i tofu. Tack för ett bra . Fredag- Veckans godaste middag Kung pao kyckling. Vegetariskt.

Vi vill ge dig goda, varierande och näringsrika middagar. Med en enklare vardag . Vegokassen 3 dagar, 4 personer. 4 personer .. Veckans recept! Vecka 42.

Boken tar bara upp växter som återkommer från år till år och som lämpar sig för det nordiska ... Veckans vego : grön middag på bara 30 minuter / Sara Begner .

13 maj 2017 . Middag: Veleo-skål (se recept nedan); 125 g vegobiff + 2 dl rostad brysselkål + 1 dl rårís + . och finns bland annat i rå potatis, ärter, linser, okokt havre och gröna bananer. . Roligt med en diet som fokuserar på andra fördelar och inte bara vikten. . Rosta i 175 grader tills havren fått fin färg, 20–30 minuter.

#veckansvego form @fridasthlm foto @wolfgangkleinschmidt förlag . Grön middag på bara 30 minuter #allt -i-ett #1matkasse -3middagar #GodaVanor.

. vego grön middag [104ms]. 665638 9789113066950 9113066950 195x234x19. begner sara

veckans vego grön middag på bara 30 minuter inbunden böcker.

Wickens, Jap	gsm	arctic	24	hrs	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	
--------------	-----	--------	----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--