

Vélochef



Forfatter:	Henrik Orre
Forlag:	Skeie Metro Forlag AS
Sprak:	Bokmål
Antall sider:	200
ISBN/EAN:	9788299810562
Kategori:	Mat og drikke
Utgivelsesar:	2015

[Vélochef.pdf](#)

[Vélochef.epub](#)

Vélochef er en kjærlighetserklæring til mat, sykling og trening. Stjernekokken Henrik Orre (sjefskokk på Team Sky, tidligere landslagskokk og kjøkkensjef hos Mathias Dahlgren i Stockholm) har laget 80 supergode og næringsrike retter for syklister og andre som trener - og selvfølgelig til alle som elsker god mat. I de ulike kapitlene pré vélo, vélo og après vélo har Henrik utviklet oppskrifter som passer før, under og etter trening og konkurranse.

Smakfull mat som er enkel å lage, ofte med en overraskende vri, laget på gode råvarer som ernæringsmessig oppfyller behovene til ytelse og prestasjon. I boken finner du også personlige "hjemme-hos" -møter med noen av verdens fremste syklister. Emma Johansson, Edvald Boasson Hagen, Richie Porte og et besøk hos sykellrammemakeren Passoni utenfor Milano. Vi får også følge med bak i kulissene under løpet Paris-Nice i mars 2015. Bildene er tatt av Patrik Engström en fotograf med en stor interesse for sykling. Forord av Johan Kaggstad trener og ekspertkommentator på TV2.

Tamahagane 2017-1. Tamahagane facebook. Brukes av bla. Velochef Henrik Orre Kokk Team SKY, Top Chef 2016, Det Norske kokkelandslaget, Bocuse d'Or Norge Årets kokk Vi bygger din drømmesykkel. Vi samarbeider med rammebyggere som. Independent Fabrication, Open, Festka, Stelbel, Passoni og Colnago. for å gjøre våre kunders. - Bøker fra ffshop.no - Abonnement og bøker fra Fri Flyt, UTE, Terrenghjulet, Klatring og Landevei Velkommen til Norges største nettsamfunn for foto og fotografi. Hos oss finner du fotonyheter, bildekritikk, brukmarked, portfolioer, fotokonkurranser, forum og. Vår nettside bruker cookies slik at du kan handle og få en best mulig brukeropplevelse. Norli.no bruker cookies primært til trafikkmålinger. Brygga 11 Geir Skeie ligger sentralt til i Sandefjord. Restaurant Brygga 11 er definitivt stedet

for de gode sjømatopplevelsene. Hos oss er kvalitet i fokus!