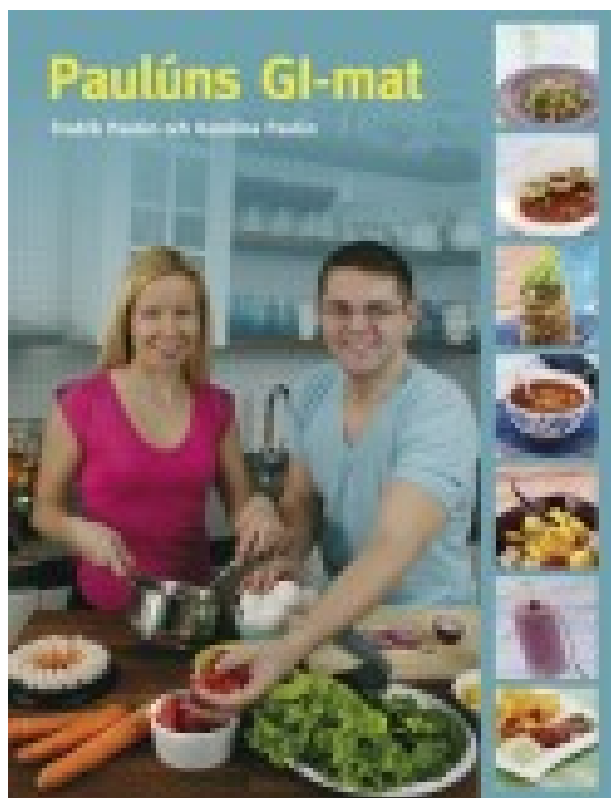


Paulúns GI-mat



Forfatter:	Karoliina Paulúnog Fredrik Paulún
Forlag:	Fitnessförlaget
Sprak:	Svensk
Antall sider:	120
ISBN/EAN:	9789185225651
Kategori:	E-bøker
Utgivelsesar:	2006

[Paulúns GI-mat.pdf](#)

[Paulúns GI-mat.epub](#)

Vill du äta gott, nyttigt och färgrikt?

Fredrik Paulún har skrivit flera böcker om näringslära han är en mästare på att förvandla komplicerade fakta och vetenskapliga termer till något vi alla kan förstå och ha nytta av. Men riktigt bra blir teorin först när man även kan tillämpa den i sin vardag.

I Paulúns GI-mat har Fredrik tillsammans med sin fru Karoliina samlat alla deras favoritrecept. Boken innehåller just den mat de själva lagar, och därför finns här många supernyttiga men snabblagade recept som passar bra i den stressiga vardagen, allt från läckra soppor till mustiga höstgrytor och nyttiga efterrätter. Alla rätter är näringsmässigt välbalanserade och har gott om vitaminer, mineraler och antioxidanter. Dessutom ger Fredrik personliga kommentarer till alla recept samt berättar vilket GI maten har.

Paulúns GI-mat innehåller massor av nyttig och god mat, tillagad av hälsosamma råvaror som skapar kompletta, smakrika måltider och ger dig den energi du behöver. Eftersom de flesta rätterna tillagas utan laktos och gluten passar denna kokbok i stort sett alla.

Ur innihállet:

Basilikadoftande linssoppa

Kyckling med spenatpasta och fetaost

Lax med rotfruktsplockepinn

Tonfisk och olivomelett

Enkel paella

Jessicas asiatiska quinoasallad

Fettförbrännarlax

Spenatplättar

Höstbiffar med tzatziki

Majssnacks med tre dippröror

Varm fruktsallad med kokosyoghurt

Fredrik Paulún er ein av Sveriges mest kjende forfattere inom næringslára og er kjend frå både radio og tv. Hans bøcker har hittills sált i over 500 000 exemplar og flera av dem har oversatts til flera ulike språk. Fredrik forelaser i hela Norden om træning, næringslára og hálsla, og han skriver regelbundet for ett flertal tidningar, dáribland Expressen. Pá hans vélbesókta hemsida www.paulun.se kan du lása mer om hans verksamhet.

Karoliina Paulún er sedan 2000 gift med Fredrik. Hon driver Sveriges enda specialbokhandel med inriktning pá hálsla, kost og træning dér hon handplockar de bästa böckerna inom området, men även andra produkter som kosttillskott, måtutrustning og hemtræningsprodukter.

Kjøp bøker av Fredrik Paulun.

Til forsiden av Tanum.no. Kundeservice; Logg inn; Min side Paulúns GI-mat. Fredrik Paulún og Karoliina Paulún. Innbundet. 2009. Legg i ønskeliste.

Paulúns næringslára : vikt og hálsla. Fredrik Paulún. Heftet. 2011. Forbrenn fett et mer effektivt med 50 råtips fra ernæringsfysiolog og slankeekspert Fredrik Paulún. Boken inneholder intet mindre enn 50 snarveier til bedre fettfor.