

Paleo



Forfattare:	Amelia Wasilievog Alex Wasiliev
Forlag:	Hachette Livre
Originaltitel:	Paléo - la Bible
Oversatt av:	Formgren, Elsieog Sundström, Sten
Sprak:	Svensk
Antall sider:	160
ISBN/EAN:	9789163612473
Kategori:	Kosthold
Utgivelsesar:	2016

[Paleo.pdf](#)

[Paleo.epub](#)

Paleo den trendiga och hälsosamma livsstilen

En introduktion till hur du äter och lever enligt stenåldersmodellen.

Paleodieten utesluter bearbetade livsmedel som socker, spannmål, mejeriprodukter och uppmuntrar en enkel diet bestående av färsk frukt och grönsaker, tillsammans med proteiner, nötter och frön.

Paleo följer våra förfäders livsstil: de åt inga bearbetade livsmedel, de rörde mer på sig, sov bättre och stressade mindre.

Boken tar upp följande:

Vad jag bör undvika att äta

Vad jag kan äta i begränsad mängd

Vad jag bör äta

Hur jag börjar med paleokost

Recepten är anpassade så att du kan få tag på alla råvaror även i Sverige.

Brasserie Paleo velger å hente inspirasjon fra den gang naturen var uberørt og menneskene levde som jegere og fiskere.

Velkommen til rene, ekte og nyskapende. Paleo Arctic er en restaurant i Lofoten som bruker ingredienser fra naturens spiskammer. Velkommen til rene, ekte og nyskapende matopplevelser. Sliter du med oppblåsthet eller andre mageplager? Her får du mine beste råd til en flatere mage og hvordan du får tilbake den gode magesfølelsen. Med ståsted i vår moderne tid er våre menyer inspirert av våre forfedres matkultur. Vi foretrekker kortreiste produkter, sesonggrønsaker og økologisk produsert. Paleo, eller steinalderkosthold holder nå på å bli en stor hit i USA og i crossfit-miljøet der dog her hjemme. Trenden kan minne litt om "lavkarbobølgen" som.

svinekjøtt, oksekjøtt, kjøttdeig, hestekjøtt, rødt kjøtt, biff, kotelett, lam, lammekjøtt, kalv, kalvekjøtt, kje, sau, sauekjøtt, vilt, viltkjøtt, villsvin. Vi er en del av Olav Thon Gruppen og består av 40 hyggelige og flinke folk som hovedsakelig lager kommunikasjon for konsernets mange forretningsområder.

Verdens 10 største flyplasser For 18.

året på rad er Atlanta International Airport verdens travleste flyplass. På verdensbasis var det totalt i fjor 7,2. Uunnværlig for proffene som ønsker å oppdatere seg på feltene organisasjon, ledelse, drift og konsept.

Ansvarlig redaktør: Bjørn Moholdt Telefon: +47 905 03 961 E-post: bjorn@travelnews.no Redaktør: Tom Andersson Telefon: + 47 992 80 740 E-post: tom@reis.no.