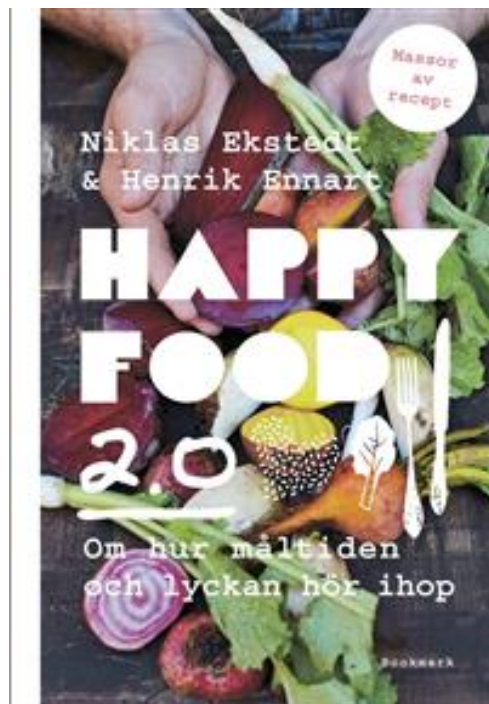


Happy Food 2.0 – Om hur måltiden och lyckan hör ihop

Henrik Ennart, Niklas Ekstedt



Ladda ner PDF

Den lyckliga matrevolutionen är här!

Måltiderna vi äter styr hur både vi och vår planet mår. Vi har allt att vinna och makten är vår. I *Happy Food 2.0* fortsätter stjärnkocken **Niklas Ekstedt** och vetenskapsjournalisten **Henrik Ennart** att underhållande bilda oss i vad vi bör äta för att må bättre på alla vis. Nya studier publiceras i rekordfart och här får vi ta del av de senaste forskningsrönen. Följ med på en resa som visar att maten som gör oss lyckliga inte bara är den som smakar bäst, utan även är mest hållbar för vår omvärld.

Happy Food 2.0 är en bok för alla som är nyfikna på sambandet mellan lycka och mat. Det är en stadig partner i köket och vardagen, full av härliga recept för hela familjen, alla dagar i veckan.

Niklas Ekstedt är en av Sveriges mest uppskattade kockar samt restaurangchef och grundare av era stjärnkrogar. Han är även känd från matlagningsprogrammet *Niklas Mat* på SVT och har nått internationella framgångar genom brittisk och amerikansk tv.

Henrik Ennart är medicinsk vetenskapsjournalist för SvD. Våren 2017 skrev han en artikelserie om hur vi kan äta oss lyckligare som blev en av SvD:s mest lästa texter.

David Loftus från Storbritannien är världens mest anlitade matfotograf, och har jobbat med bl.a.

Jamie Oliver.

Ladda ner gratis Happy Food 2.0 – Om hur måltiden och lyckan hör ihop gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Henrik Ennart, Niklas Ekstedt

Antall sider:

ISBN: 9789188745439

Format: PDF

Filstorrelse: 17.16 Mb

Ladda ner på 15 sekunder