

## 100 nye, næringsrike retter kroppen din vil elske

Etter mange forespørsler er Sofie Hexeberg og Gunn-Karin Sakariassen endelig tilbake med ny bok! Her får du 100 nye lekre lavkarboretter som inkluderer energidrikker, frokost, lunsj, pålegg, småretter, middag, dessert og kaker, snacks, dressinger, sauser og krydder. Smaks- og ernæringsbomber som fermentert mat og kraft, finner du også oppskrifter på.

Mat skal smake godt, gi energi og være ren og naturlig og enkel å tilberede. Mat er også medisin, den forebygger eller lindrer og helbreder plager og sykdommer. Alt dette kan du nyte godt av ved å bruke Lavkarbo for alle – den komplette kokeboken for deg som vil ta vare på helsen og nyte god mat hver eneste dag.

