

# BOOK



## BOKMANDAG

**Telefon:** 55 23 51 92

**E-post:** pulsen@ba.no

## Lavkarbo i en fei

### Kokebok

#### Ola Lauritzon

Lavkarbo ekspress - 100 retter på under 30 minutter

Schibsted



I den tilsynelatende endeløse rekken av kokebøker med fokus på lavkarbo-dietter skiller Ola Lauritzon seg positivt ut. Den svenske kostholdesperten understreker at kosthold og mosjon hører sammen for alle som vil komme i bedre form – og gå ned

i vekt. Samtidig kommer han i møte alle som har en travel hverdag og som har behov for å kunne tilberede sunn og god mat – uten å bruke for lang tid. Oppskriftene er varierte og langt mer enn «egg & bacon-varianten» som mange på lavkarbo-kur ser ut til å ende opp med. OK, det er lite poteter i svenskens oppskrifter. Men her og der dukker det opp litt pasta og grovt brød. Som er greit å spise, bare du også gidder å bevege deg litt i hverdagen.

Per Randers Haukaas