

Böcker

Best nr	Titel	Författare	Pris	Medlem
B-101	Vegetariska kokboken Lactovegetarisk. Bra grundbok.	Inga Britta Sundqvist	210 kr	185 kr
B-103	Vegetarisk barnmat Lactovegetariska matsedelsförslag för barn under 2 år	Elsa Laurell	45 kr	40 kr
B-114	Tankestoff	Theresia Ek	35 kr	35 kr
B-124	Spännande gröna rätter	Hälsokostrådet	50 kr	40 kr
B-139	De gröna alternativen Inspiration, recept, fakta och tankar om grön mat. 121 sidor, spiralinbunden.	Kåre Engström, Anna-Lisa Stenudd	120 kr	100 kr
B-141	Sallader och dressingar Recept på sallader och dressingar (storkök)	Anna-Lisa Stenudd	45 kr	40 kr
B-146	Grön skollunch - recepten från tävlingarna " <i>Bästa gröna skollunch</i> ". Storköksrecept, men kan med fördel även användas vid stora vardagsmiddagar eller andra evenemang. Tips, 8-portionersrecepten går utmärkt att halvera eller dubblera (48 sid).	Hälsokostrådet i samarbete med SVF/Anna-Lisa Stenudd	60 kr	50 kr
B-148	Frisk & vital i mage och tarm Boken är fylld av recept, omslag, råd och kurer som går lätt att följa för den som vill ta sin hälsa i egna händer.	Maija Ruisniemi	280 kr	220 kr
B-149	Receptkavalkad , häfte. Sammanställt av recept genom 100 år, 1903-2003.	SVF/Anna-Lisa Stenudd	30 kr	25 kr
B-152	Sköna magkänslor Fakta om den livsviktiga probiotikan. Häfte, 49 sid.	Olle Haglund	30 kr	15 kr
B-153	Mat och livsstil vid diabetes och övervikt Livsstilsråd i första hand för personer med diabetes och övervikt men även för övriga som vill förändra sin livsstil. Passar också vårdpersonal och hälsovägledare.	Kåre Engström/Monica Engström/Anna-Lisa Stenudd	165 kr	135 kr
B-159	Aloe vera Om hur du håller dig frisk med aloe vera. Häfte, 34 sid.	Granskad av Karl-Otto Aly.	15 kr	10 kr
B-170	Egenvård - Integrativ medicinsk behandling från A-Ö En guide till alternativa, komplementära och integrativa terapier. Läs boken från pärm till pärm eller använd som uppslagsbok för komplementär-medicinska råd om olika sjukdomar.	Dr. Karl-Otto Aly, Dr. Bertil Dahlgren	50 kr	40 kr

	Boken är en utökad upplaga av dr. Alys bok "Tallmogårdens väg till hälsa". 269 sid, inbunden.			
B-173	Reumatism, koständring kan hjälpa vid reumatoid artrit Varför en glutenfri vegandiet är bra vid ledgångsreumatism. Boken har bra information till alla som vill lägga om sina matvanor. Boken innehåller även mycket fakta kring olika födoämnen och deras betydelse för hälsan.	Alf Spångberg	70 kr	50 kr
B-178	Vego hela dagen! Vegetariska recept för unga matälskare. Boken innehåller många nya vego-favoriter, från uppiggande frukostar och välbehövliga mellanmål till mumsiga vardagsrätter och spännande bjudmat. 105 sid, inbunden.	Mattias Kristiansson	140 kr	125 kr
B-181	Kryddor i stället för medicin De flesta har glömt kryddornas medicinska effekter. Här kan du läsa om några av Anjas favoriter. Häfte, 45 sidor.	Anja Arneving	15 kr	10 kr
B-182	Hälsoörter Anja har valt ut 20 örter som hon tycker är värdefulla att kunna använda som naturläkemedel. Häfte, 49 sidor.	Anja Arneving	15 kr	10 kr
B-183	Kloka boken Anja delar med sig av gamla kunskaper och klokheter som hon samlat på sig. Häfte, 54 sidor.	Anja Arneving	15 kr	10 kr
B-184	Allergi Anja ger tips och råd till den som vill prova alternativa åtgärder vid problem med allergier. Häfte, 41 sidor.	Anja Arneving	15 kr	10 kr
B-185	Livskvalitet på naturligt vis Om immunförsvaret, kostfibrer, selen och probiotika. Häfte, 26 sidor.	Arne Stålberg, Magnus Nylander	10 kr	5 kr
B-186	Den växtbaserade kosten Om hur många av de livsstilssjukdomar som drabbar oss västerlänningar utvecklas. En praktisk vägledning till hur man äter växtbaserat, inklusive recept. 319 sid, häftad.	Maria Felding, klinisk dietist, fil mag klinisk nutrition, Tobias Schmidt Hansen, läkare	150 kr	125 kr
BR-4	Vegetarisk mat för barn 2-7 år, häfte		5 kr	5 kr
	Projektet: Frisk i naturen, gröna hälsoargument baserade på fakta. Goda råd om vad naturen kan bidra med - en kostnadsfri, biverkningsfri, ständigt tillgänglig medicin direkt utanför husknuten.	Hälsorörelsen	10 kr	5 kr

Naturen kan hjälpa till vid bl.a stresshantering, smärtlindring, depressioner och mental återhämtning i enlighet med de senaste årens forskning. Häfte.			
---	--	--	--

Vill du beställa?

Ring eller e-posta din beställning till kansliet. Säkrast fredagar, övriga dagar telefonsvarare.

Medlemspriserna gäller för dig som är medlem i Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) eller Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF).

Porto tillkommer. Faktura skickas tillsammans med leveransen.

E-post: svf@vegetarian.se

Telefon: **08-702 11 16**