

## Boklista

Best nr	Titel	Författare	Pris	Medlem
B-101	<b>Vegetariska kokboken</b> Lactovegetarisk. Bra grundbok.	Inga Britta Sundqvist	210 kr	<b>185 kr</b>
B-103	<b>Vegetarisk barnmat</b> Lactovegetariska matsedelsförslag för barn under 2 år	Elsa Laurell	<del>45 kr</del> <b>40 kr</b>	<del>40 kr</del> <b>35 kr</b>
B-114	<b>Tankestoff</b>	Theresia Ek	35 kr	<b>35 kr</b>
B-124	<b>Spännande gröna rätter</b>	Hälsokostrådet	50 kr	<b>40 kr</b>
B-139	<b>De gröna alternativen</b> Inspiration, recept, fakta och tankar om grön mat. 121 sidor, spiralinbunden.	Kåre Engström, Anna-Lisa Stenudd	120 kr	<b>100 kr</b>
B-141	<b>Sallader och dressingar</b> Recept på sallader och dressingar (storkök)	Anna-Lisa Stenudd	45 kr	<b>40 kr</b>
B-146	<b>Grön skollunch</b> - 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	<b>50 kr</b>
B-148	<b>Frisk &amp; vital i mage och tarm</b> 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	<b>220 kr</b>
B-149	<b>Receptkavalkad</b> , häfte. Sammanställt av recept genom 100 år, 1903-2003.	SVF/Anna-Lisa Stenudd	30 kr	<b>25 kr</b>
B-152	<b>Sköna magkänslor</b> Fakta om den livsviktiga probiotikan. Häfte, 49 sid.	Olle Haglund	30 kr	<b>15 kr</b>
B-153	<b>Mat och livsstil vid diabetes och övervikt</b> 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	<b>135 kr</b>
B-159	<b>Aloe vera</b> Om hur du håller dig frisk med aloe vera. Häfte, 34 sid.	Granskad av Karl-Otto Aly.	15 kr	<b>10 kr</b>
B-170	<b>Egenvård - Integrativ medicinsk behandling från A-Ö</b> 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	<b>50 kr</b>	<b>40 kr</b>

	Boken är en utökad upplaga av dr. Alys bok <i>"Tallmogårdens väg till hälsa"</i> . 269 sid, inbunden.			
B-173	<b>Reumatism, koständring kan hjälpa vid reumatoid artrit</b> 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	<b>50 kr</b>
B-178	<b>Vego hela dagen! Vegetariska recept för unga matälskare.</b> 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	<b>125 kr</b>
B-182	<b>Hälsoörter</b> Anja har valt ut 20 örter som hon tycker är värdefulla att kunna använda som naturläkemedel. Häfte, 49 sidor.	Anja Arneving	15 kr	<b>10 kr</b>
B-184	<b>Allergi</b> Anja ger tips och råd till den som vill prova alternativa åtgärder vid problem med allergier. Häfte, 41 sidor.	Anja Arneving	15 kr	<b>10 kr</b>
B-185	<b>Livskvalitet på naturligt vis</b> Om immunförsvaret, kostfibrer, selen och probiotika. Häfte, 26 sidor.	Arne Stålberg, Magnus Nylander	10 kr	<b>5 kr</b>
BR-4	<b>Vegetarisk mat för barn 2-7 år, häfte</b>		5 kr	<b>5 kr</b>
Häfte	<b>Projektet: Frisk i naturen, gröna hälsoargument baserade på fakta.</b> Goda råd om vad naturen kan bidra med - en kostnadsfri, biverkningsfri, ständigt tillgänglig medicin direkt utanför husknuten.  Naturen kan hjälpa till vid bl.a stress-hantering, smärtlindring, depressioner och mental återhämtning i enlighet med de senaste årens forskning. Häfte.	Hälsorörelsen	10 kr	<b>5 kr</b>

## Vill du beställa?

Ring eller e-posta din beställning till kansliet. Kansliet är bemannat en dag i veckan, 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](mailto:svf@vegetarian.se)

Telefon: **08-702 11 16**