

175.-
enne 275.-

Suur vokiroogade raamat

365 kiirelvalmivat, värsket ja hõrku retsepti
Nicola Graimes
Tõlkinud Ivi Smidt

Pehme liha ja kala, krõbedad köögiviljad ning tugevad, vürtsised ja intensiivsed maitseed – selles ongi parimad vokitoidud. Kui soovid kiiresti valmistada kergelt ei- net või pakkuda uhket pidusööki, saad abi nendest retseptidest, mis on äärmiselt hõrgud ja valmivad kiiresti. Vali 365 maitsva retsepti seast – eelroogadest ja supistetest nuudli- ja riisitoitude ning põhiroogadeni.



170.-
enne 275.-

Suur kastmearamat

365 lihtsat ja kiirelt valmivat kastet
Anne Sheasby
Tõlkinud Ivi Smidt

Kui olete tüdinud maitsetutest ja ebatervislikest lisainetega valmiskastmetest ning tahate teada saada, kuidas muuta kõige lihtsam toit tõeliseks hõrgutiseks, on see raamat just teie jaoks. Kindlad ja toimivad, lihtsalt järgitavad retseptid koos praktiliste serveerimis- soovitusete, koostisainete erinevate võimaluste ja hindamatute kokanippidega. Hõrgud ja mitmekülgsed kastmed, nii soolased kui magusad – iga päeva jaoks üks!

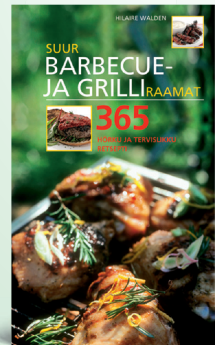


175.-
enne 285.-

Suur kiirete ja tervislike retseptide raamat

365 maitsvat ja toitvat rooga vähem kui 30 minutiga
Kirsten Hartvig
Tõlkinud Mari Vihuri

Need retseptid näitavad, et isegi kõige kiiremal ajal on võimalik valmistada roogi, mis lisaks heale maitsele annavad ka vajalik koguses põhititaineid, mida keha vajab. Raamat pakub välja retsepte igasuguste toidueelistustega inimestele ning arvestab värskete ja hooajal saadavate toiduainetega nii, et poeskaik oleks võimalikult vaevatu ning toidu mõju tervisele võimalikult hea.



175.-
enne 285.-

Suur barbecue- ja grilliraamat

365 hõrku ja tervislikku retsepti
Hilaire Walden
Tõlkinud Ivi Smidt

Õues küpsetatud ja söödud toit võib olla fantastiliselt maitsev, hõrgutavalt värsk ja selle lõhn paneb suu vett jooksuma. Kuidas võiks veel paremini nautida päikeselist õhtupoolikut pere ja sõprade ringis?

Siit leiad tavapärastele lemmiktoitudele uusi nüansse ja uuenduslikke ideid. Suurepäraseid grillroad kiiresti ja vähima vaevaga.



125.-
enne 195.-

GI linnas

Ola Lauritzson ja
Ulrika Davidsson
Tõlkinud Maie Vihuri
136 lk, kk

Gi-meetod on enam kui üks kaalulangetamisviis. Sa sööd kasulikult ja tasakaalustatult, kusjuures kaal püsib vaos, energia on kõrgtasemel ning oht haigestuda diabeeti ja südame-veresoonkonnahaigustesse väheneb oluliselt.

Raamatust “Gi linnas” leiad sa kiireid hommikueineid, lihtsaid lõunaid, pidulikke õhtusööke ja praktilisi suupisteid.



125.-
enne 195.-

GI kogu perele

Ulrika Davidsson
Tõlkinud Maie Vihuri
160 lk, kk

100 värsket ja hõlpsalt kasutatavat tervislikku retsepti igas vanuses inimestele. Hamburger, pitsa ja hakklihakaste, mis meeldivad kõikidele lastele, on saanud tervisliku koostise ja uue maitse. Siit leiad uudeid lahendusi nii igapäevatoitudes kui pidulaua katmiseks, et tagada vitamiinide, mineraalide ja kasulike rasvade piisav kättesaamine.



100.-
enne 195.-

Parimad GI-retseptid

Ola Lauritzson ja
Ulrika Davidsson
Tõlkinud Maie Vihuri
136 lk, kk

Raamatu 100 rooga on peaaegu ilma suhkruga ja kiirete süsivesikuteta, kergesti valmistatavad ja annavad inspiratsiooni tervisliku igapäevatoidu tegemiseks. Lisatud fotod üksnes kergendavad toimetamist. Retseptivalikus leidub rohkesti maitsvat söödavat mitmeks puhuks: kui proovitakse kaalust maha võtta või tahetakse lihtsalt tervislikult toituda.



UUS!

110.-
poes 119.-

Kasulikud pähklid

Toivo Niiberg, Reet Rohumets
144 lk, pk

Raamat annab põgusa ülevaate Rpoeletil, aias ja looduses leiduvatest pähklitest ning nendega sarnastest viljadest. Tutvustatakse nende toiteväärtust ja kasutamist.

Kuna pähklid on maitsetelt sageli sarnased, võib retseptis toodu asendada mõne teisega, näiteks oma sarapuupähkliga. Vaid kookos, kastanid, pooltoored pähklid, tammetõrud, seedri- ja pöögiseemned eeldavad erinevat töötlust ja kasutust.