



Vélochef : mat för träning och tävling

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically


Vélochef : mat för träning och tävling

Henrik Orre

Vélochef : mat för träning och tävling Henrik Orre

Vélochef är en kärleksförklaring till mat och cykling. Stjärnkocken och numera Team Sky's kock Henrik Orre har lagat supergoda och näringsriktiga rätter för cyklister och andra som tränar - och givetvis alla som älskar god mat! I de olika kapitlen Prévélo, Vélo och Aprèsvelo har Henrik utvecklat recept som passar före, under och efter träningspassen eller tävlingen. God och lättlagad mat ofta med en överraskande twist och gjord på bra råvaror som tillgodoser näringsbehoven vid prestation och återhämtning. Här finns också personliga hemma hos-möten med några av världens främsta cyklister. Emma Johansson, Edvald Boasson Hagen och Richie Porte. Ett besök hos cykelram tillverkaren Passoni utanför Milano. Och så får vi följa med Team Sky bakom kulisserna under cykeltävlingen Paris-Nice i mars 2015. Henrik Orre är kock hos det världsberömda Brittiska cykellaget Team Sky. Han har varit medlem i det norska kocklandslaget och vann VM guld åt Norge 2006. Han har jobbat med Matthias Dahlgren både på Bon Lloc och som kökschef på Matsalen Grand Hotell. Boken är rikt illustrerad med fantastiska fotografier tagna av Patrik Engström, som själv är cyklist sedan barnsben. Två utdrag ur bokens förord skrivet av Roberto Vacci. (Legendarisk sportkommentator och föredetta tävlingscyklist). "Detta är en bok som med bild och text dels inspirerar dig att fördjupa din kärlek till cykelsporten, dels ger dig samma upplevelse som jag fick som grabb; att äta god mat". "Henrik Orre har med sig erfarenheten från både cykelsporten och gastronomins värld. Det är ingen tillfällighet att bland andra Norges landslag i cykling samt världens största cykellag, Team Sky, anlitat honom. Han är ju världsmästare. Kanske kan denna bok hjälpa dig att också bli en. Eller åtminstone att få dig att känna dig som en".

 [Descargar Vélochef : mat för träning och tävling ...pdf](#)

 [Leer en línea Vélochef : mat för träning och tävling ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Vélochef : mat för träning och tävling Henrik Orre

200 pages

Download and Read Online Vélochef : mat för träning och tävling Henrik Orre #740HLN5V9QJ

Leer Vélochef : mat för träning och tävling by Henrik Orre para ebook en líneaVélochef : mat för träning och tävling by Henrik Orre Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Vélochef : mat för träning och tävling by Henrik Orre para leer en línea. Online Vélochef : mat för träning och tävling by Henrik Orre ebook PDF descargarVélochef : mat för träning och tävling by Henrik Orre DocVélochef : mat för träning och tävling by Henrik Orre MobipocketVélochef : mat för träning och tävling by Henrik Orre EPub

740HLN5V9QJ740HLN5V9QJ740HLN5V9QJ