

# God Jul butik Smycket



Swiss Made Cover Nobila Stål  
sapphire glas, 50 vattentät, 5 år garanti 2995:-



Swiss made Cover Trend Diver stål  
blå tavla, sapphire glas, 200 m vattentät,  
vridbar dykring, garanti 5 år 3.450:-





Swiss Made Cover Nobila Lady bicolor,  
sapphire glas, 50 m vattentät, garanti 5 år 3.449:-

## EXTRA JULÖPPET

hela vecka 51  
MÅND-FRED 10-17  
Julafton stängt

Vi har full klockservice  
● Batteribyte

**ÖPPET**  
onsdag 10-17  
fredag 10-17  
lördag 10-14

Din trygghet – vår erfarenhet • Etablerad 1986 – 31 år på Höno  
Höno Klåva Hamn, 031-96 89 16 Följ oss  



## Färgstark kokboksdebut!

Torslandabon Sophie Cronquist driver recept- och inspirationsbloggen ekofilosophie.com sedan ett par år tillbaka. En blogg med fokus på lågkolhydratkost och hälsa. Lågkolhydratkost, även ibland kallad LCHF eller paleo, innbär i korta drag att de stora kolhydratkällorna som till exempel ris, tillsatt socker, pasta, potatis och bröd utesluts ur kosten och ersätts istället av matiga grönsaker och bra fetter.

I år debuterar Sophie som kokboksförfattare på Idus Förlag med sin kokbok Matfilosofie – njutbar, färgstark och variationsrik lågkolhydratkost. En kokbok fylld med härliga recept och färgglada bilder. Kokbokens koncept är, förutom mat med låg andel kolhydrater, ren mat utan tillsatser och med sparsamt användande av mejeriprodukter.

Alla recept är framtagna speciellt för kokboken och finns inte publicerade sedan tidigare. Förutom att skapa alla recept har Sophie även agerat både matfotograf och stylist i denna kokbok. Sophie inspireras av svensk husmanskost och andra matkulturer i sin matlagning, vilket märks i kokboken.

Sophie brinner för hälsosam, god och lättlagad mat med härliga smaker, färger och kreativa lösningar. Att äta hälsosam och nyttig mat skall vara både kul, gott och självklart. Maten är din kropps bränsle och vad du väljer att ge din kropp för mat speglar självklart hur du mår och vilken ork och energi du har.

Recepten i kokboken passar alla som vill äta ren, tillsatsfri mat med lågt kolhydratinnehåll utan att allt ska bada i smör, bacon och grädde. Äter du enligt LCHF, paleo eller en egen tolk-



Sophie Cronquist

ning av dessa redan idag, så är boken något för dig. Boken passar även dig som vill ha ny inspiration och testa att äta annat än bara pasta, ris och potatis till alla dina måltider. Du kommer upptäcka att det går att variera din mat så mycket mer!

Köp kokboken och låt dig inspireras av färgstarka förrätter, variationsrika varmrätter och njutbara efterrätter. Kokboken är en perfekt julklapp som hjälper dig att få en hälsosam start på det nya året!

Köp Matfilosofie via Idus Förlag [www.idusforlag.se/matfilosofie](http://www.idusforlag.se/matfilosofie) – Kokboken finns också att köpa via nätbutiker som till exempel Bokus, Adlibris och CDOn. Du får Rabatt på kokboken – om du använder koden "fraktfritt" (små bokstäver!) gäller tom 25/12



**ÖPPET:**  
mån-fre 6-22  
lördag 8-22  
söndag 9-22

Lökholmsvägen 12, Höno, tel 96 67 41