

Søgeord: download Mad med hjerte og fornuft 2 pdf bog, Mad med hjerte og fornuft 2 mobi, Mad med hjerte og fornuft 2 epub online gratis, Mad med hjerte og fornuft 2 torrent, Mad med hjerte og fornuft 2 læses online, digitaliseret Mad med hjerte og fornuft 2 pdf

Mad med hjerte og fornuft 2 PDF

Ida holm



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Ida holm
ISBN-10: 9788740045802
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1661 KB

BESKRIVELSE

Plan A er alle vores daglige måltider, som vi tilbereder fra bunden. Rigtig mad i fornuftige mængder. Vores Plan A er så enkel, at man faktisk kun behøver at huske tre elementer for at måltiderne bliver optimale: grønt, protein og fedt. Ved altid at have en Plan B sikrer man, at sundheden og motivationen ikke ryger af sporet på grund af travlhed eller stress. Plan B er sikkerhedsnettet. Den indeholder de hurtige og lette løsninger med 5-15 minutters forberedelsestid. Resultatet er stadig rigtig mad, men man bager eksempelvis ikke brødet selv, ligesom man i rimelig høj grad anvender frostvarer, konserver og for eksempel færdigkøbte fiskefrikadeller. Det er stadig sunde og velsmagende måltider – frosne grøntsager indeholder ofte lige så mange vitaminer, som de friske. Hvis du kan få måltiderne til at fungere, når du egentlig ikke har tid, eller når du har dårlig tid – kan du også få dem til at fungere, når du har god tid. De enkelte måltider kan kombineres på kryds og tværs til en dags- eller ugeplan. Der er ikke noget krav om, at man spiser kold mad til frokost og varm mad til aften – eller omvendt. I denne bog er kalorieindholdet angivet for hver ret. En fyldt spisekasse indeholder typisk mellem 400 til 600 kcal. Lidt mere for høje kvinder og mænd, men så er der også plads til lidt ekstra kalorier. Du kan kaste dig ud i opskrifterne uden mere kendskab til Sense. Men du kan også, hvis du har lyst, læse mere i bogen om de vigtigste principper i Sense-kost. Vil du vide mere om Sense? Læs bogen ”Sense – slank med fornuft”

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Udgivelse: 2. udgave, 2017. Medforfattere: Suzy Wengel, Mette Madsen. ISBN-13: 9788740043518. ...
Mad med hjerte og fornuft - 44 små og store retter, ...

Plan A er alle vores daglige måltider, som vi tilbereder fra bunden. Rigtig mad i fornuftige mængder.
Vores Plan A er så enkel, at man faktisk kun behøver at ...

"Mad med hjerte og fornuft: Mad med hjerte og fornuft 2" [2. udgave, 1. oplag] af Suzy Wengel og Ida Holm - Hæftet (Bog med hæftet ryg). På dansk. Genre: Grøn Mad ...

MAD MED HJERTE OG FORNUFT 2

[Læs mere ...](#)