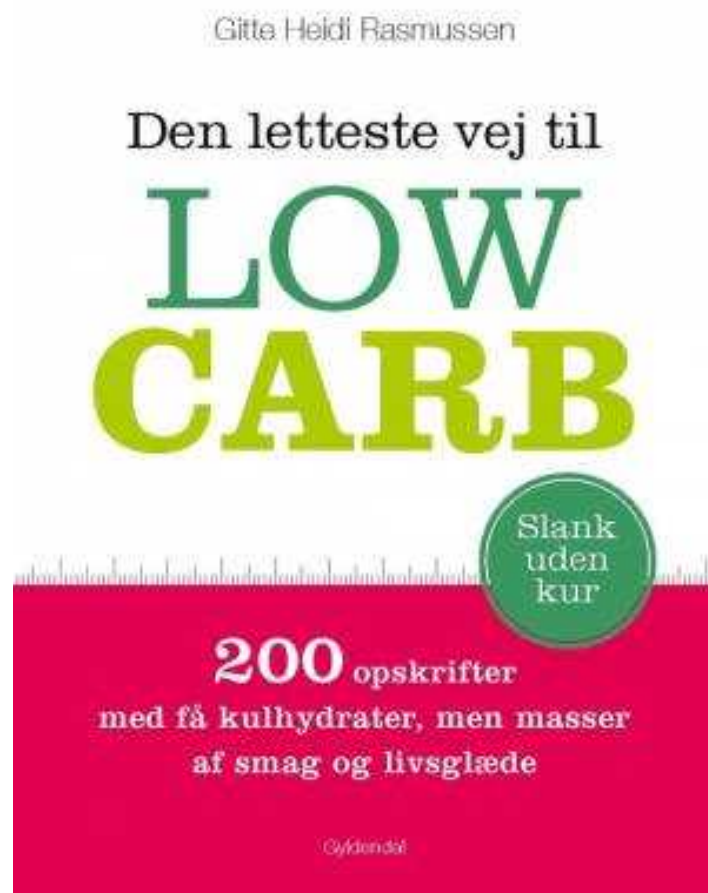


Den letteste vej til Low Carb PDF

Gitte Heidi Rasmussen



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



Forfatter: Gitte Heidi Rasmussen

ISBN-10: 9788702171983

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2014 KB

BESKRIVELSE

Vil du gerne tabe dig? En effektiv metode til at komme af med de ekstra kilo er at skære ned på mængden af kulhydrater i din kost – eller med et engelsk udtryk at spise low carb. Ud over at give et hurtigt vægttab tiltaler metoden mange, fordi du kan spise dig mæt i velsmagende mad – samtidig med at du går ned i vægt. I denne bog får du 200 opskrifter, der gør det let og lækkert at leve low carb. Grundreglen er enkel: Skær ned på kulhydraterne. Det vil sige undgå sukker, frugt, brød, ris, pasta, bælgrugter, kartofler og rodfrugter. I stedet skal du spise dig mæt i kød, fisk, fjerkræ, nødder, ost, lækre dressinger og masser grønt. Følger du bogen nøje og spiser morgenmad, frokost, aftensmad og måske et enkelt mellemmåltid efter opskrifterne, får du cirka 1.200 kalorier pr. dag. Det giver dig et vægttab på 4-6 kilo på 4 uger. Gitte Heidi Rasmussen er ernærings- og husholdningsøkonom. Hun har skrevet en lang række kogebøger og er desuden slankeekspert på ugebladet SØNDAG, hvor hun rådgiver læserne om sund og slankende mad.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Den letteste vej til LCHF kuren: 200 opskrifter uden sukker og stivelse ... Low Carb High Fat opskrifterne indeholder proteinrige råvarer som fisk, æg, ...

Den letteste vej til low carb (bog) af forfatteren Gitte Heidi Rasmussen | Oprettet fra inventtable | Vil du gerne tabe dig? En effektiv metode til at komme af med de ...

Vil du gerne tabe dig? En effektiv metode til at komme af med de ekstra kilo er at skære ned på mængden af kulhydrater i din kost - eller med et engelsk udtryk ...

DEN LETTESTE VEJ TIL LOW CARB

[Læs mere ...](#)