

## Diætistens kokebog PDF

Diætisthuset



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



Forfatter: Diætisthuset  
ISBN-10: 9788799870400  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 3051 KB

## BESKRIVELSE

Diætistens kokebog – opskriften på et sundt vægttab Kokebogen er dig, som ønsker et vægttab, ved hjælp af en kostoplægning og sund mad i stedet for en besværlig slankekur. Bogens opskrifter er udarbejdet af kliniske diætister fra DiætistHuset, der har klinikker i hele Danmark. Diætisterne vejleder dagligt omkring vægttab, irritabel tyktarm og pco. Det gennemgående tema for alle opskrifter i bogen er, at de følger DiætistHusets princip, når det gælder sundhed: ”Alt er tilladt, men med måde”. Bogen indledes med generelle retningslinjer for vægttab, irritabel tyktarm og FODMAP. Bogen er fuld af sunde og velsmagende opskrifter til alle dagens måltider. Desuden er der angivet hvordan retterne gøres FODMAP venlige. Der er for alle retterne angivet kalorieindhold og fordelingstabel over protein, fedt, kulhydrater og kostfibre. Hvis du ønsker at spise færre eller flere kalorier, end opskrifterne indeholder, kan du bagerst i bogen se, hvor stor en portion af retten, du skal spise. Følger du opskrifterne i bogen kan du forvente at tabe op til 1 kg om ugen. En meget inspirerende og anvendelig kokebog, hvor sund fornuft, overskuelighed og nyttige tips er samlet i ét.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Opskriften på et sundt vægttab!. Diætistens kokebog er en bog fyldt med en masse gode opskrifter, som giver dig rig mulighed for at tabe dig på en sund måde. ...

Diætistens kokebog. Bananpandekager til morgenmad, hjemmelavet myslibar til mellemmåltid, wrap til frokost og pizza til aftensmad lyder lækkert?

Diætistens kokebog: Opskriften på et sundt vægttab (Forlag: Diætklinikken, Format: Hæftet, ISBN: 9788799870400)

## DIÆTISTENS KOGEBOG

[Læs mere ...](#)