

Nem mad til 5:2 PDF

Mimi Spencer



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



Forfatter: Mimi Spencer
ISBN-10: 9788740017878
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4831 KB

BESKRIVELSE

Denne kogebog er den ultimative støtte, når du er på 5:2. Men den kan også bruges af dig, der bare gerne vil spise sundere i det daglige. 5:2 KUREN har med opfindelsen af let faste revolutioneret den måde, mange af os spiser på, og ikke mindst hvordan vi taber os. Det var journalisten og livsstilseksperter Mimi Spencer, der fandt på 5:2 KUREN sammen med lægen og videnskabsjournalisten Michael Mosley. I denne bog er hun tilbage med 120 nemme opskrifter fulde af næring, men med få kalorier. Der er madideer til enhver lejlighed, heriblandt forslag til de dage, hvor sulten gnaver ekstra meget, hvor du skal hurtigt ud af døren og har brug for at banke et måltid sammen på 10 minutter samt til gedigne måltider, der også kan mætte en sulten mand. Nem mad til 5:2 er perfekt som supplement til 5:2 kurens kogebog - fuld af nye, endnu mere enkle, endnu mere lækre opskrifter på mad, der vil hjælpe dig let og elegant igennem fastedagene og gøre det nemmere end nogensinde før at tabe sig med let faste. "Den eneste kur, du nogensinde får brug for" - Mail on Sunday. Om forfatteren: Mimi Spencer er journalist og forfatter. Hun har i mere end 20 år skrevet for landsdækkende aviser og magasiner i England inkl. The Observer, Vogue og Harper's Bazaar. Da hun i 2000 var moderedaktør på London Evening Standard, fik hun prisen som British Fashion Journalist of the Year. Hun har i mere end et årti skrevet om mode, skønhed, mad, livsstil, kost og krop i Mail on Sunday med tre mio. ugentlige læsere. Ud over 5:2 kuren er hun forfatter til bogen 101 Things To do Before You Diet. I dag skriver hun om kvinder og livsstil i The Times og for Marie Claire. Hun bor i Brighton på Englands sydkyst med sin mand og børn .

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Fisk er også god og nærende mad, der passer til en aktiv livsstil med masser af motion og træning. ... Grov pastasalat - nem og sund aftensmad!

5:2 Kuren foreskriver at kvinder under fastedage maksimum må indtage 500 kalorier per dag. Her får du inspiration til en madplan til to fastedage på 5

Fedtfattig mad. Var det noget med en ... Du kan finde alt fra indbydende opskrifter på aftensmad med eksempelvis kylling til en lækker fedtfattig kage eller skønne ...

NEM MAD TIL 5:2

[Læs mere ...](#)