

Den letteste vej til proteinkuren 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: 9788702171853

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4021 KB

BESKRIVELSE

Drømmer du om at tabe dig - men er du træt af stramme kostplaner, kalorietælling og kedelige slankeretter, der hverken mætter eller smager af noget? Så er "Den letteste vej til mere protein" noget for dig. Her får du 200 sunde opskrifter med ekstra protein, der smager fantastisk - og både mætter og sætter gang i forbrændingen. Det giver ikke bare en sund krop og mere energi, det kickstarter også dit vægttab. Følger du opskrifterne nøje og spiser morgenmad, frokost, aftensmad og et mellemmåltid efter bogen, får du cirka 1.200 kalorier om dagen. Det giver et vægttab på op til 5 kilo på bare 4 uger. I BOGEN FÅR DU: * 200 lækre opskrifter med ekstra protein. * Opskrifter til alle måltider. Glæd dig til dampende varme supper, spicy wokretter og morgenmad, der får tænderne til at løbe i vand. * Kalorie- og proteintabeller, der gør det let at holde styr på din kost. Kort sagt en simpel, men effektiv kur til dig, der gerne vil ned i vægt og samtidig spise dig mæt i lækker mad med kød, fisk og fjerkræ. Den letteste vej til proteinkuren er skrevet af ernærings- og husholdningsøkonom Gitte Heidi Rasmussen, der har skrevet en lang række kogebøger. Hun 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 proteinkuren Gitte Heidi Rasmussen. Drømmer du om at tabe dig - men er du træt af stramme kostplaner, kalorietælling og kedelige slankeretter ...

Køb 'Den letteste vej til proteinkuren' bog nu. Drømmer du om at tabe dig - men er du træt af stramme kostplaner, kalorietælling og kedelige ...

Køb Den letteste vej til proteinkuren - E-bog her. Den letteste vej til proteinkuren - E-bog af Gitte Heidi Rasmussen. Stort online udvalg af bøger, CD'er & DVD'er.

DEN LETTESTE VEJ TIL PROTEINKUREN

[Læs mere ...](#)