

Tags: Mer muskelmat : muskler byggs i köket las online bok; Mer muskelmat : muskler byggs i köket MOBI download; Mer muskelmat : muskler byggs i köket bok pdf svenska; Mer muskelmat : muskler byggs i köket ladda ner pdf e-bok; Mer muskelmat : muskler byggs i köket e-bok apple; Mer muskelmat : muskler byggs i köket epub books download

Mer muskelmat : muskler byggs i köket PDF E-BOK

Lars Ångström,Katharina Ångström Isacson



Författare: Lars Ångström,Katharina Ångström Isacson

ISBN-10: 9789188207180

Språk: Svenska

Filstorlek: 1177 KB

BESKRIVNING

Nu är den här!Uppföljaren till succéboken MUSKELMAT som sålt i tiotusentals exemplar. I MER MUSKELMAT får du en ordentlig samling nya, heta recept som alla är framtagna i samma syfte: att ge dig de bästaförutsättningarna att må bra inifrån och ut, samt för attfå både synbara och märkbara resultat av din träning, i synnerhet den du utför på gym. Samtliga recept är lättlagade, hälsosamma och mättande, samt tar dig med på en trevlig smakresa. Inte minst innehåller de väl avvägda mängder av de olika näringsämnena där ordentligt med fullvärdigtprotein, kvalitativa kolhydratskällor samt en balanserad mängd fett av god kvalité är centralt.Boken är indelad i kapitel där du får allt från varmrätter och frukostar till bakverk och andra godsaker. Recepten är både närings- och energiberäknade för att underlätta för dig som vill ha stenkoll på vad du stoppar i dig. Du får också handfasta tips på hur du ska göra för att lyckas med din matlagning och få i dig de rätta näringsämnena.En bok du helt enkelt inte vill vara utan i köket!Författaren Hannah Runsten är Licensierad Personlig Tränare och Kostrådgivare, samt Chefredaktör på BODY Magazine. Hon har genom åren hjälpt idrottare och motionärer med kostråd och upplägg för deras olika behov, samt har skrivit nutritationsinriktade artiklar och tagit fram recept för BODY Magazine. Hannah är även författare av den storsäljande kokboken MUSKELMAT.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Muskler byggs i köket - BODY

MUSKLER BYGGS I KÖKET - kokboken MER MUSKELMAT är här! November 15, 2016. Kokbok MUSKELMAT gjorde ... MER MUSKELMAT innehåller en rejäl samling nya, ...

Muskelmat : en kokbok från Body - Böcker - CDON.COM

Gör en bra affär på Mer muskelmat: muskler byggs i köket (Inbunden, 2016) Lägst pris just nu 322 kr bland 7 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 ...

Mer Muskelmat - Böcker - DinTidning.se

Mer muskelmat : muskler byggs i köket (Innbundet) av författare Hannah Runsten. Pris kr 419.

MER MUSKELMAT : MUSKLER BYGGS I KÖKET

LÄS MER