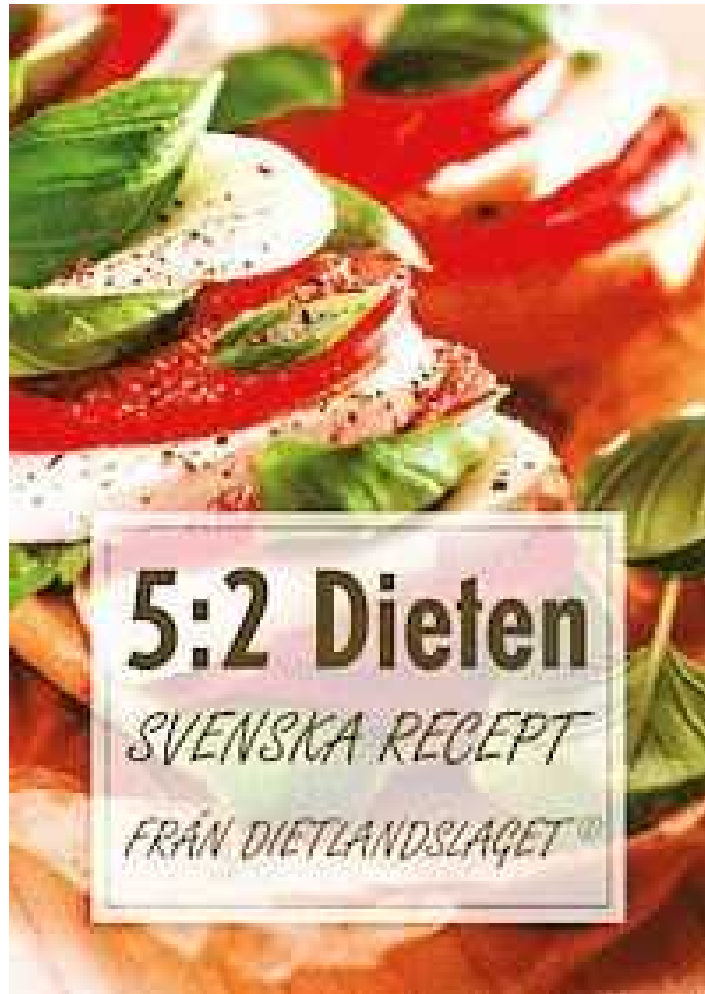


Tags: 5:2 Dieten: Svenska recept från Dietlandslaget epub books download; 5:2 Dieten: Svenska recept från Dietlandslaget e-bok apple; 5:2 Dieten: Svenska recept från Dietlandslaget ladda ner pdf e-bok; 5:2 Dieten: Svenska recept från Dietlandslaget bok pdf svenska; 5:2 Dieten: Svenska recept från Dietlandslaget MOBI download; 5:2 Dieten: Svenska recept från Dietlandslaget las online bok

5:2 Dieten: Svenska recept från Dietlandslaget PDF E-BOK

Sanna Ehdin



Författare: Sanna Ehdin
ISBN-10: 9789198131604
Språk: Svenska
Filstorlek: 1947 KB

BESKRIVNING

5:2 Dieten har tagit Sverige med storm. De allra flest av idag vet vad den innebär och hur den fungerar. Men att hitta mat som både är mättande och har få kalorier är inte så lätt. LCHF eller GI rätter är mycket mättande - men också mycket kaloririka. "Smal mat" å andra sidan brukar sällan vara mättande. Dietlandslagets mål har därför varit att skapa goda och enkla recept som är både kalorislåga (de allra flesta recept har under 300 kalorier) och mättande ("hemligheterna" bakom hur man hittar mättande mat delar vi med läsarna genom "Mättnadsskolan" som finns med i boken). Dietlandslagets 5:2 bok innehåller således över 100 goda recept med: vanliga svenska livsmedel du ofta har hemma allt från blixtnabbt lagat i veckan till långkok i helgen mat som kan tas med till jobbet mat som kan tas med när du är på resande fot mat som går att frysa in mat lagat för endast en person mat att bjuda vänner och familj på snabba familjemiddagar m.m. Boken innehåller dessutom: KALORITABELLER för svensk vardagsmat i vanliga portioner. HURDU FÖLJER 5:2 DIETEN I 2 MÅNADER HELT UTAN ATT LAGA MAT. Dietlandslaget är ett team av kostrådgivare och kockar som skapar läckra och sunda recept för alla kända dieter utan att vara partiska till någon av dem. Vårt mål är att hjälpa EN MILJON SVENSKAR att nå en stabil och hälsosam vikt. Du kan bli en av dem - om du börjar NU!

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

5:2 Dieten: Svenska recept från Dietlandslaget - Böcker - CDON.COM

Köp boken 5:2 Dieten: Svenska recept från Dietlandslaget av ... Köp 5:2 Dieten: Svenska recept från Dietlandslaget av Dietlandslaget Jämför priser på 5:2 ...

5:2 Dieten: Svenska recept från Dietlandslaget - Dietlandslaget ...

Nedan har vi samlat ihop några kalorisnåla recept från vår receptbank här på mabra.com. ... 5:2-dieten ger både snabb viktnedgång och förbättrade ...

5:2 Dieten: Svenska recept från Dietlandslaget - Bokon

Dagens viktigaste mål: Här hittar du massvis med Frukost 5:2 Recept - Njut av lågkalori recept som är fullproppade med energi!

5:2 Dieten: Svenska recept från Dietlandslaget

LÄS MER