

Receptförslag för 5:2-dieten PDF E-BOK

Stan Brick

Receptförslag för 5:2-dieten



Stan Brick

Författare: Stan Brick
ISBN-10: 9789187401824
Språk: Svenska
Filstorlek: 1578 KB

BESKRIVNING

När du följer 5:2-dieten äter du som vanligt - men hälsosamt! - fem dagar i veckan, och fastar två dagar. Här är några receptförslag för dina fastedagar.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

5:2 recept - dagsmenyer - Allt om Mat

5:2 Dieten för nybörjare hur funkar 5 2 dieten Vi har fått många frågor kring hur en dag med kan se ut. Därför har vi samlat ihop några receptförslag!

5:2-dieten - tips på mat du kan äta på fastedagarna

Du får unika guider, scheman och menyer för att lyckas med 5:2 dieten. Klicka här för att komma direkt till webshopen där du kan läsa mer om e-böckerna.

5:2 dieten - tips på mat? - Ulrika Davidsson - kostrådgivare

Resultaten från de första fastarna i världens hittills största 5:2-studie är tydliga. Metoden ger stora hälsovinster för typ 2-diabetes. Däremot ...

RECEPTFÖRSLAG FÖR 5:2-DIETEN

LÄS MER