

Tags: Succémetoden 5:2 : enkla, snabba recept för fastedagar ladda ner pdf e-bok; Succémetoden 5:2 : enkla, snabba recept för fastedagar MOBI download; Succémetoden 5:2 : enkla, snabba recept för fastedagar e-bok apple; Succémetoden 5:2 : enkla, snabba recept för fastedagar las online bok; Succémetoden 5:2 : enkla, snabba recept för fastedagar epub books download; Succémetoden 5:2 : enkla, snabba recept för fastedagar bok pdf svenska

Succémetoden 5:2 : enkla, snabba recept för fastedagar PDF E-BOK

Maro Papadopoulou,Åsa Swanberg



Författare: Maro Papadopoulou,Åsa Swanberg

ISBN-10: 9789174690705

Språk: Svenska

Filstorlek: 2629 KB

BESKRIVNING

"En aktuell och innehållsrik kokbok... Mycket näringsriktiga recept." Bibliotekstjänst, Eeva-Stiina Sundén 5:2-metoden! Här lite snyggare och enklare! Av författaren till Saltå kvarn-böckerna! Dieten 5:2 gör succé i Sverige! Du äter vad gott du vill, bara mindre två dagar i veckan. Författarna gör den "enkla" 5:2-metoden än enklare! Boken innehåller cirka 90 recept på frukost, mellanmål, lunch och middag under halvfastedagarna. De är indelade i kalorispänn och du kombinerar recepten fritt och efter hur just du vill äta (någon äter allt på en gång, andra lite i omgångar). Mellanmålen är för dig som kanske vill mjukstarta och testa dieten. Det finns även enstaka recept på uppemot 550 kcal/person för den som bara vill äta ett mål per dag. Alla recept är snabba och enkla att laga men samtidigt inspirerande och läckra, t ex "Morot- och kokoss moothie" och "Kräftwrap". En del är storkok som man kan frysa in till kommande fastedagar då man sällan har lust att stå vid spisen. Maten är snyggt och stilsäkert fotad uppifrån. En 5:2-kokbok som inspirerar! ÅSA SWANBERG och MALOU HOLM är själva hängivna 5:2:are och samtidigt glada i mat och gott. De har tillsamman gjort flera framgångsrika kokböcker, bland andra Året runt med Saltå Kvarn, Vinterns goda och Bagarnas bästa bröd och bakverk, och gör tidningen BAKA. I boken berättar de om sina erfarenheter av dieten och ger sina bästa tips.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Succémetoden 5:2 - enkla, snabba recept för fastedagar | Ordalaget

6 smarta knep som underlättar fastedagarna. 5:2-dieten ger både snabb ... recept! Intresset för 5:2 ... enkelt att nå dina mål. Med 5:2-guiden ...

Ladda ner Succémetoden 5:2. Enkla, snabba recept för fastedagar av Åsa ...

Standalone book in the Alla böcker, Hälsa & fritid, Mat & Dryck genres. Available from Adlibris, Bokus. "En aktuell och innehållsrik kokbok ... Mycket ...

5 Enkla 5:2 Sommar recept för enklare fastedagar. Utan ansträngning.

"En aktuell och innehållsrik kokbok... Mycket näringsriktiga recept." Bibliotekstjänst, Eeva-Stiina Sundén 5:2-metoden! Här lite snyggare och enklare! Av ...

SUCCÉMETODEN 5:2 : ENKLA, SNABBA RECEPT FÖR FASTEDAGAR

LÄS MER