

Keywords: Succémetoden 5:2 : enkla, snabba recept för fastedagar PDF pdf bok på svenska, ladda ner Succémetoden 5:2 : enkla, snabba recept för fastedagar ePUB, Succémetoden 5:2 : enkla, snabba recept för fastedagar las online, Succémetoden 5:2 : enkla, snabba recept för fastedagar download

Succémetoden 5:2 : enkla, snabba recept för fastedagar PDF

Åsa Swanberg



Det här är bara ett utdrag ur Succémetoden 5:2 : enkla, snabba recept för fastedagar bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Åsa Swanberg
ISBN-10: 9789174690705
Språk: Svenska
Filesize: 1760 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 kalorispann 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 OMDEN HÄR BOKEN?

Ladda ner Succémetoden 5:2. Enkla, snabba recept för fastedagar som E-bok till din mobil 100% gratis i 14 dagar!

Köp Succémetoden 5:2. Enkla, snabba recept för fastedagar. "En aktuell och innehållsrik kokbok... Mycket näringsriktiga recept." Bibliotekstjänst, Eeva-Stiina ...

Gå ner i vikt, snabbt och enkelt med 5:2-metoden! Den nya appen 5:2 Meny fungerar som din personliga coach. Ladda ner den här! Du får nya färdiga ...

SUCCÉMETODEN 5:2 : ENKLA, SNABBA RECEPT FÖR FASTEDAGAR

[Fortsätt läsa...](#)