

## 5:2 dieten - kokboken : 150 recept för halvfasta PDF

Michael Mosley, Mimi Spencer



*Det här är bara ett utdrag ur 5:2 dieten - kokboken : 150 recept för halvfasta bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Michael Mosley, Mimi Spencer

ISBN-10: 9789174243925

Språk: Svenska

Filesize: 4042 KB

## BESKRIVNING

5:2 är dieten som alla pratar om - nu kommer den som kokbok! I 5:2-dieten - kokboken bjuder författaren och matskribenten Mimi Spencer och näringsfysiologen Sarah Schenker på 150 utsökta, näringsrika lågkalori-recept som hjälper dig att följa 5:2-dieten i din vardag. Boken är en uppföljare till den mycket uppmärksammade dietboken av läkaren Michael Mosley och Mimi Spencer, 5:2-dieten - friskare, smalare, längre liv med halvfasta. Den rikt illustrerade kokboken omfattar allt från enkla frukostar till riktigt läckra middagar. Alla recept har uppgifter om hur många kalorier som ingår och särskilt nyttiga näringsämnen. I boken finns också praktiska måltidsplanerare, både för kvinnor och för män. Författarna ger oss också en rad smarta tips om vilka basvaror man bör ha i sitt skafferi när man följer 5:2-dieten samt tips på rätter som går snabbt att laga när man har knappt om tid. 5:2-dieten, eller halvfasta, är det senaste inom hälsa och redan uppmärksammat i svenska tidningar och på bloggar. Ät som vanligt fem dagar i veckan och halvfasta två dagar, men med riktig mat. De vetenskapliga bevisen är entydiga: minskat kaloriintag gör dig friskare och du lever längre - och på köpet går du ner i vikt! 5:2-dieten - kokboken är ett perfekt komplement till Michael Mosley och Mimi Spencers textbok om 5:2-dieten. Måltiderna som dukas upp kommer att få dig att längta till fastedagarna. Du kommer också att gå ner i vikt och du kommer att njuta under tiden! Michael Mosley har skrivit bokens förord. Han lever som han lär och halvfaster måndag och torsdag varje vecka, dvs. lever på 600 kalorier två dagar i veckan och äter precis som vanligt de övriga fem dagarna.

## **VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**

Pris: 199 kr. Inbunden, 2013. Köp 5:2 dieten - kokboken : 150 recept för halvfasta av Sarah Schenker, Mimi Spencer, Michael Mosley hos Bonniers bokklubb

Boken som kan förändra ditt liv! 5:2-dieten är på väg in över Sverige med stormsteg. ... 5:2-dieten kokboken: 150 recept för halvfasta Nya Självläkande ...

5:2 är dieten som alla pratar om - nu kommer den som kokbok! I 5:2-dieten - kokboken bjuder författaren och matskribenten Mimi Spencer och näringsfysiologe

## **5:2 DIETEN - KOKBOKEN : 150 RECEPT FÖR HALVFASTA**

[Fortsätt läsa...](#)