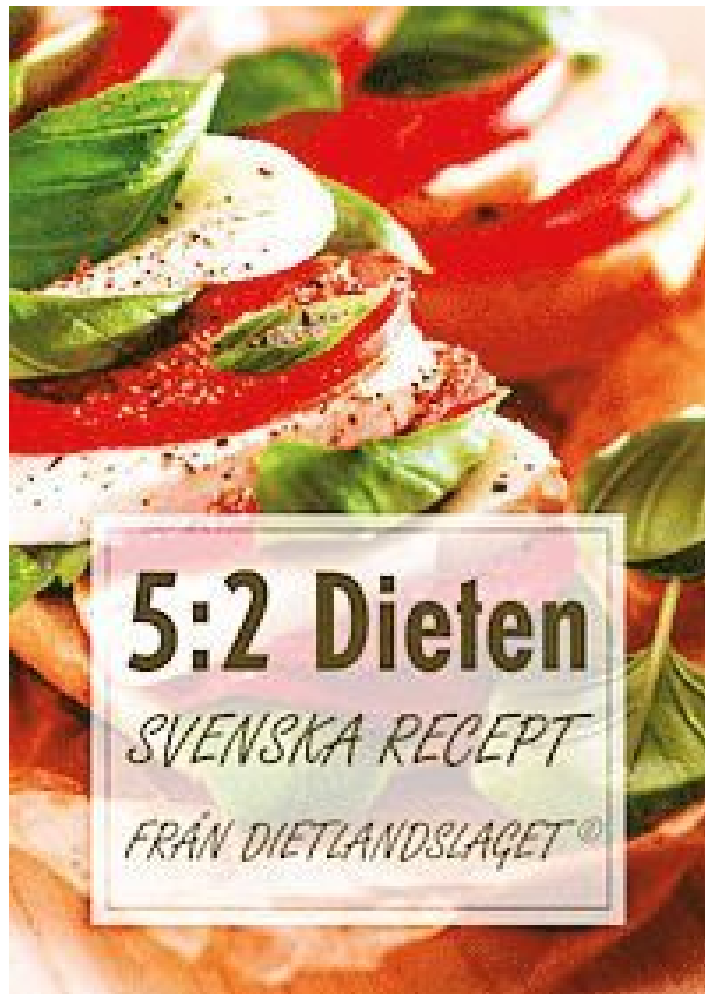


5:2 Dieten: Svenska recept från Dietlandslaget PDF

Jon Hansson



Det här är bara ett utdrag ur 5:2 Dieten: Svenska recept från Dietlandslaget bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Jon Hansson
ISBN-10: 9789198131604
Språk: Svenska
Filesize: 1008 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 OMDEN HÄR BOKEN?

5:2 Dieten: Svenska recept från Dietlandslaget. Häftad. 138. ... Allt du behöver veta om 5:2-dieten! 5:2-metoden har på kort tid blivit oerhört populär.

5:2 dieten - Svenska recept från Dietlandslaget. Jan 18 Skrivet av karin i Boktips. Dietlandslaget är en grupp med kostrådgivare, ...

Recept till 5:2 dieten. ... Vi som skriver på den här bloggen har släppt app anpassad för 5:2 dieten, den är helt på svenska. Ladda ner den från App Store idag:

5:2 DIETEN: SVENSKA RECEPT FRÅN DIETLANDSLAGET

[Fortsätt läsa...](#)