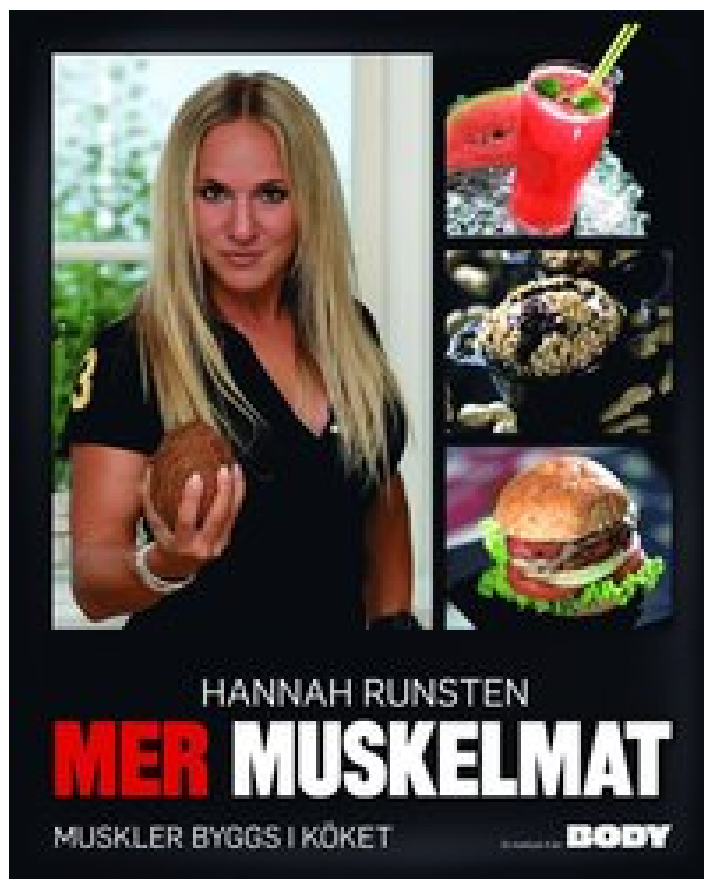


Keywords: Mer muskelmat : muskler byggs i köket PDF pdf bok på svenska, ladda ner Mer muskelmat : muskler byggs i köket ePUB, Mer muskelmat : muskler byggs i köket las online, Mer muskelmat : muskler byggs i köket download

Mer muskelmat : muskler byggs i köket PDF

Olga Rönnberg



Det här är bara ett utdrag ur Mer muskelmat : muskler byggs i köket bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Olga Rönnberg

ISBN-10: 9789188207180

Språk: Svenska

Filesize: 4864 KB

BESKRIVNING

Nu är den här!Uppföljaren till succéboken MUSKELMAT som sålt i tiotusentals exemplar. I MER MUSKELMAT får du en ordentlig samling nya, heta recept som alla är framtagna i samma syfte: att ge dig de bästaförutsättningarna att må bra inifrån och ut, samt för attfå både synbara och märkbara resultat av din träning, i synnerhet den du utför på gym. Samtliga recept är lättlagade, hälsosamma och mättande, samt tar dig med på en trevlig smakresa. Inte minst innehåller de väl avvägda mängder av de olika näringsämnena där ordentligt med fullvärdigtprotein, kvalitativa kolhydratskällor samt en balanserad mängd fett av god kvalité är centralt.Boken är indelad i kapitel där du får allt från varmrätter och frukostar till bakverk och andra godsaker. Recepten är både närings- och energiberäknade för att underlätta för dig som vill ha stenkoll på vad du stoppar i dig. Du får också handfasta tips på hur du ska göra för att lyckas med din matlagning och få i dig de rätta näringsämnena.En bok du helt enkelt inte vill vara utan i köket!Författaren Hannah Runsten är Licensierad Personlig Tränare och Kostrådgivare, samt Chefredaktör på BODY Magazine. Hon har genom åren hjälpt idrottare och motionärer med kostråd och upplägg för deras olika behov, samt har skrivit nutritationsinriktade artiklar och tagit fram recept för BODY Magazine. Hannah är även författare av den storsäljande kokboken MUSKELMAT.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

MUSKLER BYGGS I KÖKET - kokboken MER MUSKELMAT är här! ti, nov 15, 2016 10:20 CE
Kokboken MUSKELMAT gjorde succé och nu släpps den efterlängtrade uppföljaren.

- Recepten i MER MUSKELMAT är framtagna för att ge bästa förutsättningar för att må bra inifrån och ut, ... Kostråden för mer muskler och mindre fett;

Kolla gärna upp förlagets (Pagina Förlags) hemsida, där det kan finnas mer information. Annan. Logga in;
... Light - 7 min i köket PDF ladda ner" Download ...

MER MUSKELMAT : MUSKLER BYGGS I KÖKET

[Fortsätt läsa...](#)