

# Low carb

Hent bøger PDF



Ditte Ingemann

Low carb Ditte Ingemann Hent PDF Forlaget skriver: Slank krop, stabilt blodsukker, bedre fordøjelse og mindre trang til søde sager? Der er mange gode grunde til at skrue ned for kulhydraterne - og med *Low Carb fra the Food Club* er det blevet både let og lækkert.

Low Carb fra the Food Club er en inspirerende sundhedsbog til alle, der elsker god mad - men gerne vil tabe sig, spise sundere eller bare holde vægten. Bogen rummer mere end 80 fantastiske opskrifter på sund, velsmagende low carb-mad. Det betyder få kulhydrater, intet tilsat sukker, ingen forarbejdede fødevarer og få kornprodukter. Til gengæld masser af proteiner, sprøde grøntsager og sunde fedtstoffer. Og selvfølgelig også sunde, lækre desserter.

Low Carb fra the Food Club er proppet med livsglæde og skøn mad, der ikke kun giver dig slank krop, stabilt blodsukker, bedre fordøjelse og mindre trang til søde sager - det smager også fantastisk.

‘Sund behøver nemlig ikke være kedeligt’, siger forfatter Ditte Ingenmann. ‘Jeg vil gerne inspirere til sund mad, der smager godt - og som alle kan være med på. Det lyder måske kedeligt at undvære brød og søde sager i det daglige, men sådan behøver det ikke være, og netop derfor har jeg skrevet denne bog’.

I bogen får du:

- 80 skønne low carb-opskrifter på alt fra morgenmad, frokost og aftensmad til sunde snacks og lækre desserter.
  - Masser af tips og tricks til low carb-kost.
- Menuplaner, der gør det let for dig at sammensætte dit nye low carb-liv og følge det.

Ditte Ingemann er passioneret madelsker, bachelor i ernæring og sundhed og kvinden bag Danmarks smukkeste blog, The Food Club, hvor hun selv udvikler, stiler og fotograferer maden. Ditte er også forfatter til *Sunde søde sager fra The Food Club* og *Salater fra The Food Club*.

Forlaget skriver: Slank krop, stabilt blodsukker, bedre fordøjelse og mindre trang til søde sager? Der er mange gode grunde til at skrue ned for kulhydraterne - og med *Low Carb fra the Food Club* er det blevet både let og lækkert.

Low Carb fra the Food Club er en inspirerende sundhedsbog til alle, der elsker god mad - men gerne vil tabe sig, spise sundere eller bare holde vægten. Bogen rummer mere end 80 fantastiske opskrifter på sund, velsmagende low carb-mad. Det betyder få kulhydrater, intet tilsat sukker, ingen forarbejdede fødevarer og få kornprodukter. Til gengæld masser af proteiner, sprøde grøntsager og sunde fedtstoffer. Og selvfølgelig også sunde, lækre desserter.

Low Carb fra the Food Club er proppet med livsglæde og skøn mad, der ikke kun giver dig slank krop, stabilt blodsukker, bedre fordøjelse og mindre trang til søde sager - det smager også fantastisk.

‘Sund behøver nemlig ikke være kedeligt’, siger forfatter Ditte

Ingenmann. 'Jeg vil gerne inspirere til sund mad, der smager godt - og som alle kan være med på. Det lyder måske kedeligt at undvære brød og søde sager i det daglige, men sådan behøver det ikke være, og netop derfor har jeg skrevet denne bog'.

I bogen får du:

- 80 skønne low carb-opskrifter på alt fra morgenmad, frokost og aftensmad til sunde snacks og lækre desserter.
  - Masser af tips og tricks til low carb-kost.
- Menuplaner, der gør det let for dig at sammensætte dit nye low carb-liv og følge det.

Ditte Ingemann er passioneret madelsker, bachelor i ernæring og sundhed og kvinden bag Danmarks smukkeste blog, *The Food Club*, hvor hun selv udvikler, styler og fotograferer maden. Ditte er også forfatter til *Sunde søde sager fra The Food Club* og *Salater fra The Food Club*.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2

**Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode**