

# Diætistens kokebog



<b>Forfatter:</b>	Diætisthuset
<b>Udgivet:</b>	2. januar 2015
<b>ISBN:</b>	9788799870400
<b>Forlag:</b>	Diætiklinikken ApS
<b>Kategori:</b>	Mad og drikke
<b>Sprog:</b>	Dansk

[Diætistens kokebog.pdf](#)

[Diætistens kokebog.epub](#)

Diætistens kokebog – opskriften på et sundt vægttab Kokebogen er dig, som ønsker et vægttab, ved hjælp af en kostoplægning og sund mad i stedet for en besværlig slankekur. Bogens opskrifter er udarbejdet af kliniske diætister fra DiætistHuset, der har klinikker i hele Danmark. Diætisterne vejleder dagligt omkring vægttab, irritabel tyktarm og pco. Det gennemgående tema for alle opskrifter i bogen er, at de følger DiætistHusets princip, når det gælder sundhed: Alt er tilladt, men med måde. Bogen indledes med generelle retningslinjer for vægttab, irritabel tyktarm og FODMAP. Bogen er fuld af sunde og velsmagende opskrifter til alle dagens måltider. Desuden er der angivet hvordan retterne gøres FODMAP venlige.

Der er for alle retterne angivet kalorieindhold og fordelingstabel over protein, fedt, kulhydrater og kostfibre. Hvis du ønsker at spise færre eller flere kalorier, end opskrifterne indeholder, kan du bagerst i bogen se, hvor stor en portion af retten, du skal spise.

Følger du opskrifterne i bogen kan du forvente at tabe op til 1 kg om ugen.

En meget inspirerende og anvendelig kokebog, hvor sund fornuft, overskuelighed og nyttige tips er samlet i ét.

Min mor er aldrig i tvivl om hvad hun skal servere, hvis jeg skal spise hjemme. Søger du efter en god basis

opskrift, på nogle lækre og luftige koldhævede boller. Medmindre det er sommer, for så serverer hun gerne hendes kartoffelsalat til en. Køb 'Diætistens kogebog' bog nu. Min mor er aldrig i tvivl om hvad hun skal servere, hvis jeg skal spise hjemme. Diætistens kogebog – opskriften på et sundt vægttab Kogebogen er dig, som ønsker et v. Søger du efter en god basis opskrift, på nogle lækre og luftige koldhævede boller. Min mor er aldrig i tvivl om hvad hun skal servere, hvis jeg skal spise hjemme. Diætistens kogebog – opskriften på et sundt vægttab Kogebogen er dig, som ønsker et v. Diætistens kogebog – opskriften på et sundt vægttab Kogebogen er dig, som ønsker et v. Medmindre det er sommer, for så serverer hun gerne hendes kartoffelsalat til en.

Køb 'Diætistens kogebog' bog nu. Så kunne denne opskrift på koldhævede boller, være enden på din søgen. Min mor er aldrig i tvivl om hvad hun skal servere, hvis jeg skal spise hjemme. Min mor er aldrig i tvivl om hvad hun skal servere, hvis jeg skal spise hjemme. Så kunne denne opskrift på koldhævede boller, være enden på din søgen.

Medmindre det er sommer, for så serverer hun gerne hendes kartoffelsalat til en. Så kunne denne opskrift på koldhævede boller, være enden på din søgen. Køb 'Diætistens kogebog' bog nu. Medmindre det er sommer, for så serverer hun gerne hendes kartoffelsalat til en. Søger du efter en god basis opskrift, på nogle lækre og luftige koldhævede boller.