

# Frk. Skrumps grønne middagsretter



<b>Sprog:</b>	Dansk
<b>Kategori:</b>	Vægttab og slankekost
<b>ISBN:</b>	9788740038088
<b>Udgivet:</b>	23. maj 2017
<b>Forfatter:</b>	Alice Apel Hartvig
<b>Forlag:</b>	Politikens Forlag

[Frk. Skrumps grønne middagsretter.pdf](#)

[Frk. Skrumps grønne middagsretter.epub](#)

FRK. SKRUMPS GRØNNE MIDDAGSRETTER Fylder dig med energi, slukker for sukkertrangen og gør dit blodsukker stabilt Velkommen til Frk. Skrumps grønne univers. Denne bog er til dig, der drømmer om at gøre grøntsagerne til en god hverdagsvane, som også familien kan være med til. Her er opskrifter til både store og små, til de hektiske dage med arbejde og travlhed og til dage med god tid. Bogens mantra er at hjælpe dig med at få et stabilt blodsukker ved at spise mere grønt. Den har to spor: et spor til dig, der vil holde vægten og leve sundt, og et spor til dig, der ønsker et vægttab – sammen med det sunde. Forfatterne har udelukket kød fra de firbenede og fokuserer i stedet for på fisk og fjerkræ samt lækre vegetariske retter. Det kan være svært at tillægge sig nye grøntsagsvaner, og det er vigtigt, at du finder din egen vej. Ud over de mange opskrifter er bogen derfor også fuld af inspiration, gode råd og praktiske tips og tricks til, hvordan du får flere grøntsager i kosten og dermed et stabilt blodsukker – bl.a. i form af konkrete madplaner til 4 uger. Du får: 12 skønne grønne salater 13 grønne retter med fisk og skaldyr 13 grønne retter med fjerkræ 10 grønne vegetariske retter 11 grønne smagfulde tilbehørsretter 12 grønne snacks og shakes Madplaner til 4 uger

Læs videre Tarme i topform - kostplan baseret på den nyeste forskning, 60 lækre madopskrifter, 4 kvinders forvandling på kun 14 dage spis ... Sund vs. Læs videre Tarme i topform - kostplan baseret på den nyeste forskning, 60 lækre madopskrifter, 4 kvinders forvandling på kun 14 dage spis ... Sund vs. Prøv det nye proteinpulver med vanilje fra Frk. Skrup, optimalt efter træning. Skrup, optimalt efter træning.

slank. Prøv det nye proteinpulver med vanilje fra Frk. Mens andre tænker: Hvis maden slanker, er den nok også sund. Læs videre Tarme i topform - kostplan baseret på den nyeste forskning, 60 lækre madopskrifter, 4 kvinders forvandling på kun 14 dage spis ... Sund vs. Mens andre tænker: Hvis maden slanker, er den nok også sund. Skrump, optimalt efter træning. Prøv det nye proteinpulver med vanilje fra Frk. Prøv det nye proteinpulver med vanilje fra Frk. Læs videre Tarme i topform - kostplan baseret på den nyeste forskning, 60 lækre madopskrifter, 4 kvinders forvandling på kun 14 dage spis ... Sund vs. Prøv det nye proteinpulver med vanilje fra Frk. Læs videre Tarme i topform - kostplan baseret på den nyeste forskning, 60 lækre madopskrifter, 4 kvinders forvandling på kun 14 dage spis ... Sund vs. Mens andre tænker: Hvis maden slanker, er den nok også sund. Prøv det nye proteinpulver med vanilje fra Frk.