

LCHF på italienska

av: Elisabeth Johansson

Antal sidor: 140

Förlag: Expressen

Utgiven: September, 2017

LADDA NER

LÄSA



Description:

Njut dig ner i vikt med det ljuvliga italienska köket! Kombinera den hälsosamma Medelhavskosten med LCHF-metoden och få ett riktigt effektivt vikt tapp. Genom att dra ner på snabba kolhydrater och plocka de bästa smakerna från Italien kan du äta sunt och gott och samtidigt slippa extrakiln. I den här boken hittar du recept på läckra minipizzor, krämig blomkålsrisotto, frasigt vitlöksbröd, underbar tiramisù och massor av andra oemotståndliga rätter. Låt dig inspireras av mästarkocken och konditorn Elisabeth Johanssons härliga mat och gör en hälsoreisa till Medelhavet hemma i ditt kök. Välkommen till Italien!