

# Olgas mat : för aktiva kvinnor

---

**Författare:** Olga Rönnberg

**Antal sidor:** 143

**Förlag:** Bonnier Fakta

**Utgiven:** December, 2017

LADDA NER

LÄSA



## Description:

Äntligen – Olga Rönnbergs efterlängtnade kokbok! Olgas mat är fullproppad med rätter som både smakar gott och fyller dig med näring och energi för att du ska klara av träning och vardagsliv. Här finns recept för veckans alla måltider: Goda frukostar med nyttiga pannkakor, granolor och gröter; snabba mellanmål, perfekta att ta med och mättande luncher som sallader och omeletter. Och naturligtvis ordentliga middagar för hela familjen. Alla rätterna är snabblagade och näringsberäknade så att du vet exakt vad du stoppar i dig. Här finns även tips på hur du med små medel får rätterna att passa för hela familjen. Dessutom finns bra fakta om näringsämnen, kalorier och allt du behöver veta om cravings och sötsug, hur mycket just du ska äta, varför du inte ska banta och hur du bäst planerar dina mål efter din träning. Boken innehåller också matstrategier som fungerar oavsett vilka frestelser som lockar – du lär dig hur du ska tänka kring kosten på ett sunt och hållbart sätt. Olga Rönnberg är en av de största inom hälsobranschen. Genom sitt företag Mamma Fitness har hon coachat kvinnor i flera år med både kost och träning vilka har gett fantastiska resultat. Hon känner till kvinnornas kostbeteenden som ingen annan. Olga har tidigare gett ut flera böcker inom träning och nu kommer den efterlängtnade kokboken!