



<https://lovebooks.com.pl>
888132567
pwh.lovebooks@o2.pl



Dieta obfitości. Ewa Zwierzchowska

Czas wysyłki: 2 dni robocze

Cena

~~39,90 PLN~~

19,99 PLN

Opis produktu

W tej książce znajdziesz odpowiedzi na następujące pytania: - jak działają hormony głodu i sytości, - jakie produkty wybierać, żeby na diecie nie czuć się głodnym, - jakie rośliny pomogą nam pohamować apetyt, - jakie produkty, potrawy poprawią nam nastrój w chwili słabości, - jak konsystencja potrawy wpływa na jej sytość, jaki sposób obróbki termicznej jest najbardziej korzystny, jak z małych zmian w kuchni można osiągnąć duże korzyści, np. zamiana majonezu na jogurt, a smażenia na grillowanie, jak przygotowywać smaczne sosy bez mąki i śmietany, - jak odchudzić panierki, jeśli nie możemy się bez nich obejść, jak smażyć na kropli oleju (i jakiego) albo nawet bez. Ponad 100 przepisów na dania sycące i niezwykle smaczne: śniadania, obiady, kolacje i przekąski.

Wydawca Harde

EAN: **9788366252806**

Oprawa: **Miękka ze skrzydełkami**

Język: **polski**

Format: **16,3x22 cm**

Liczba stron: **240**