

Glad mave med Low FODMAP

Hent bøger PDF



Julianne Lyngstad

Glad mave med Low FODMAP Julianne Lyngstad Hent PDF Forlaget skriver: Glad mave med Low FODMAP

Op mod en tredjedel af danskerne lider af problemer med maven. Det kan være oppustethed, luft i maven, smerter og dårlig fordøjelse. Disse gener kan være både ubehagelige og pinlige, men med den rette ernæring er det muligt at få ro i maven.

Denne bog er din hjælp på vejen til en ny hverdag med en gladere mave og mere energi. Trin for trin bliver du ledsaget gennem forslag til kostplaner, opskrifter og brugbar viden om, hvordan fordøjelsen fungerer.

Low FODMAP-diæten behøver hverken at være vanskelig eller kedelig at følge. Her får du opskrifter på retter, der både er velsmagende, lette at lave og gode for en sart mave.

Forlaget skriver: Glad mave med Low FODMAP

Op mod en tredjedel af danskerne lider af problemer med maven. Det kan være oppustethed, luft i maven, smerter og dårlig fordøjelse.

Disse gener kan være både ubehagelige og pinlige, men med den rette ernæring er det muligt at få ro i maven.

Denne bog er din hjælp på vejen til en ny hverdag med en gladere mave og mere energi. Trin for trin bliver du ledsaget gennem forslag til kostplaner, opskrifter og brugbar viden om, hvordan fordøjelsen fungerer.

Low FODMAP-diæten behøver hverken at være vanskelig eller kedelig at følge. Her får du opskrifter på retter, der både er velsmagende, lette at lave og gode for en sart mave.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2

Alle bøger. 30 dage gratis prøveperiode