Dane aktualne na dzień: 28-03-2024 12:23

Link do produktu: https://sklep.pasterz.pl/zdrowo-bez-slodzenia-kompletny-plan-posilkow-dla-osob-z-wysokim-poziomem-cukru-100-przepisow-p-12052.html



Zdrowo bez słodzenia Kompletny plan posiłków dla osób z wysokim poziomem cukru 100 przepisów

Cena	**15,90 zł**
Numer katalogowy	**id11737**
Kod EAN	**9788379713646**
Producent	**Jedność**

Opis produktu

Zdrowo bez słodzenia Kompletny plan posiłków dla osób z wysokim poziomem cukru 100 przepisów

To starannie opracowany poradnik żywieniowy dla osób zmagających się z wysokim poziomem cukru. Zawiera pomysły na zdrowe i pożywne dania w rozsądnych porcjach. Ta bestsellerowa książka kucharska pomoże każdemu dobrać kompletny plan posiłków na cały dzień. Czytelnik znajdzie w niej przepisy na wyśmienite potrawy wraz ze wskazówkami dotyczącymi zdrowych przekąsek – a wszystko to w przejrzystej, prostej formie.
Książka pozwala w łatwy sposób dokonać ważnych, prozdrowotnych zmian w życiu. Podsuwa prostą metodę organizowania sobie codziennej dawki kalorii (od 1200 do 2200), w postaci wybornych posiłków i przekąsek.

Odbiorcy
- osoby, które chcą obniżyć swoje ciśnienie krwi oraz poziom cholesterolu i glukozy
- osoby cierpiące na cukrzycę
- wszyscy, którzy chcą poczuć się lepiej i stracić na wadze

Dlaczego warto sięgnąć po tę książkę?
- zawiera wszelkie informacje dotyczące zdrowego odżywiania
- podana wiedza pozwala porównać liczbę kalorii i zawartość węglowodanów, błonnika, tłuszczów i sodu w różnych rodzajach dań
- dzięki książce można nauczyć się czytać etykietki na produktach spożywczych i wybierać zdrowsze pokarmy
- poradnik zawiera opis przygotowania 70 kompletnych dań, 100 przepisów kulinarnych oraz ponad 100 pomysłów na drobne przekąski
- informacje zawarte w książce opatrzone są pięknymi fotografiami.

Autor: Karen Graham
Stron: 320
Oprawa: miękka
Format: 210 x 276 mm
ISBN: 9788379713646