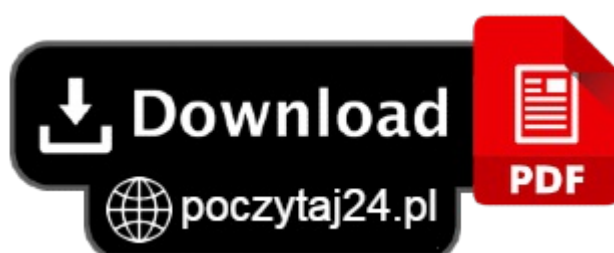


Jen Fisch

Dieta ketogeniczna dla zabieganych. Uzdrowiające i proste dania z 5 składników

Pobieranie Książek, Ebook - Pdf, Doc, Mobi, Epub



Ketogeniczny sukces osiąga się dzięki przestrzeganiu zasad spożywania niskowęglowodanowych posiłków, ale w codziennym zabieganym świecie nie jest łatwo je skomponować. Ta publikacja to jednak skarbnica wiedzy oferująca szeroki zakres dań, do których przygotowania będziesz potrzebować zaledwie pięciu składników. To jednak coś więcej niż zestaw przepisów ketonowych. Autorka przedstawia bowiem proste, elastyczne rozwiązanie, które pomaga utrzymać dietę ketonową bez względu na intensywny styl życia. Tym samym stanowi ona doskonałe rozwiązanie dla każdego, kto nie ma czasu i możliwości ślęczyć w kuchni, jeść o regularnych porach czy poświęcać dowolnej ilości czasu na przygotowanie dań. Skorzystaj z terapeutycznej ketozy dzięki 125 szybkim, zgodnym z keto przepisom wykorzystującym niewielkie ilości łatwych do zdobycia składników. Keto na piątkę!