

Säljs fredag-söndag
20-22 januari 2012 Pris: 29 kr

EXPRESSEN GT KVÄLLSPOSTEN



**NY
TIDNING!**
100 sidor

ALLT OM LCHF

NYA SUCCÉDIETEN!



Västerbottenpaj



Caesarsallad



Omrulader

Säljs endast med Expressen/GT/Kvällsposten
7 388154 002907 20120

Catherine Schück:

**"Hälsosam
mat behöver
inte vara
krånglig"**

SCHEMA - DAG FÖR DAG:

TAPPA 5 KILO

- på 4 veckor!

Laila, 49:

**"Jag blev frisk
från min
diabetes"**

LÄGG OM KOSTEN
- slipp uppblåst mage

BYT UT-GUIDE:
✓mjöl ✓socker ✓pasta

BAKA med LCHF

Supergoda
FRUKOSTAR

pajer ♥ såser ♥ gratänger ♥ ostar ♥ kyckling ♥ soppor ♥ grönsaker