



2020-04-28 15:43 CEST

WW ViktVäktarna släpper hälsosam grillkokbok

*Med nya kokboken **Grillat** vill WW ViktVäktarna visa att grillat är perfekt för den som vill äta hälsosam och bra mat – och att i princip allt går att grilla. Att grilla handlar inte bara om att äta gott, utan många upplever det också som väldigt socialt. Vi samlas kring matlagningen, umgås och mår allmänt bra.*

WW ViktVäktarnas nya kokbok *Grillat* visar att det är lätt att grilla – i dubbel bemärkelse. Boken är indelad i fem kapitel; vego, fisk & skaldjur, fågel och kött samt ett härligt kapitel med nytänk när det gäller grillade efterrätter.

-En grillmiddag behöver inte bestå av flottiga köttbitar och kaloririka såser för att smaka gott; det finns en mängd fantastiska grillalternativ för den som

vill skapa bra vanor och äta hälsosamt i sommar, säger Karin Nileskog, kostexpert på WW ViktVäktarna.

Grillningens popularitet håller i sig och bland de hetaste grilltrenderna 2020 hittar vi fortsatt mer vegetariska alternativ som grönsaker och svampar. De som, den gröna trenden till trots, väljer att grilla kött väljer gärna en exklusiv köttbit, gärna med svenskt ursprung. Pizzor och efterrätter är andra godsaker vi gärna grillar i år. Oavsett vad du helst slänger på grillen så finns det något för dig i *Grillat* - så ut och tänd grillen!

Grillat kostar SEK 99 kr och finns att köpa i WW ViktVäktarnas webbshop på www.viktvaktarna.se

För högupplösta bilder och/eller ett tryckt exemplar av *Grillat* kontakta cecilia.nilsson@viktvaktarna.se

WW ViktVäktarna, internationellt kallat WW, är ett globalt hälsoföretag och världens ledande kommersiella viktningsmetod. Vi inspirerar miljontals människor till hälsosamma vanor i vardagen. Med vår digitala tjänst och genom personliga möten tar WW ViktVäktarnas medlemmar del av en hållbar livsstil och inspireras till god och nyttig mat, lustfyllda aktiviteter och ett sunt tankesätt. Med mer än fem decenniers erfarenhet av att skapa communities och en stark expertis inom beteendevetenskap strävar vi efter att inspirera till god hälsa för alla. För att läsa mer om WW ViktVäktarna och vår syn på en hälsosam livsstil, besök www.viktvaktarna.se