



Online Magazine

4S.sweets

Lubna Al-Shihabi



Link til website online:

<https://onlinemagazine4ssweets.sunduqlu.dk/index.html>

GitHub:

<https://github.com/Lubna5Sh/Online-Magazine-4Ssweets.git>



Tidsplan

Min plan var faktisk meget kaotisk. Grundet helbredsmæssig problem og andre ting der dukket op, kunne jeg ikke lave meget de første 3-5 dag, og det for forsinkede processen i hele taget. Derudover har jeg brugt længere tid på UX-del end jeg forventet og det kom over de andre dele.

I forhold til programmering del, var den sværreste for der var flere ting der ikke virkede, og jeg manglede flere info til hvordan de forskellige del kan kodes. Så ja min plan var ikke så god.

Hvad kan jeg ændrer til næste gang.
Udvikle mig mere i programmering, ikke overtænke og sidde fast på en ting.

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	Målgruppe Undersøgelse spørgsmål Interviews	Kortsortering Farve symbolik Personaskitse	Personadesign	Mindmap Kortsortering Sitemap Moodboard		Crazy 8 Detaljeret skitse af forside Detaljeret skitse af artikel 1 Design af logo
						Mockup - forside Læs progr. Lav + fotografer froseen yogurt opskrift

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	Mockup-artikel 1 Skiv artikel 2	Mockup artikel 2 Mislykket forsøg i programmering Interviews	Programmer indhold af forside Argumenter for powerpoint Sidst ændringer på mockups	Programmer indhold af forside Programmer footer (ikke som den skal) Programmer header Programmer navmenu	Powerpoint færdig Justeringer på navmenu Programmer de 2 artikler Programmer tilmedlings side	Validering af koder Opret website via simply.com Powerpoint færdig



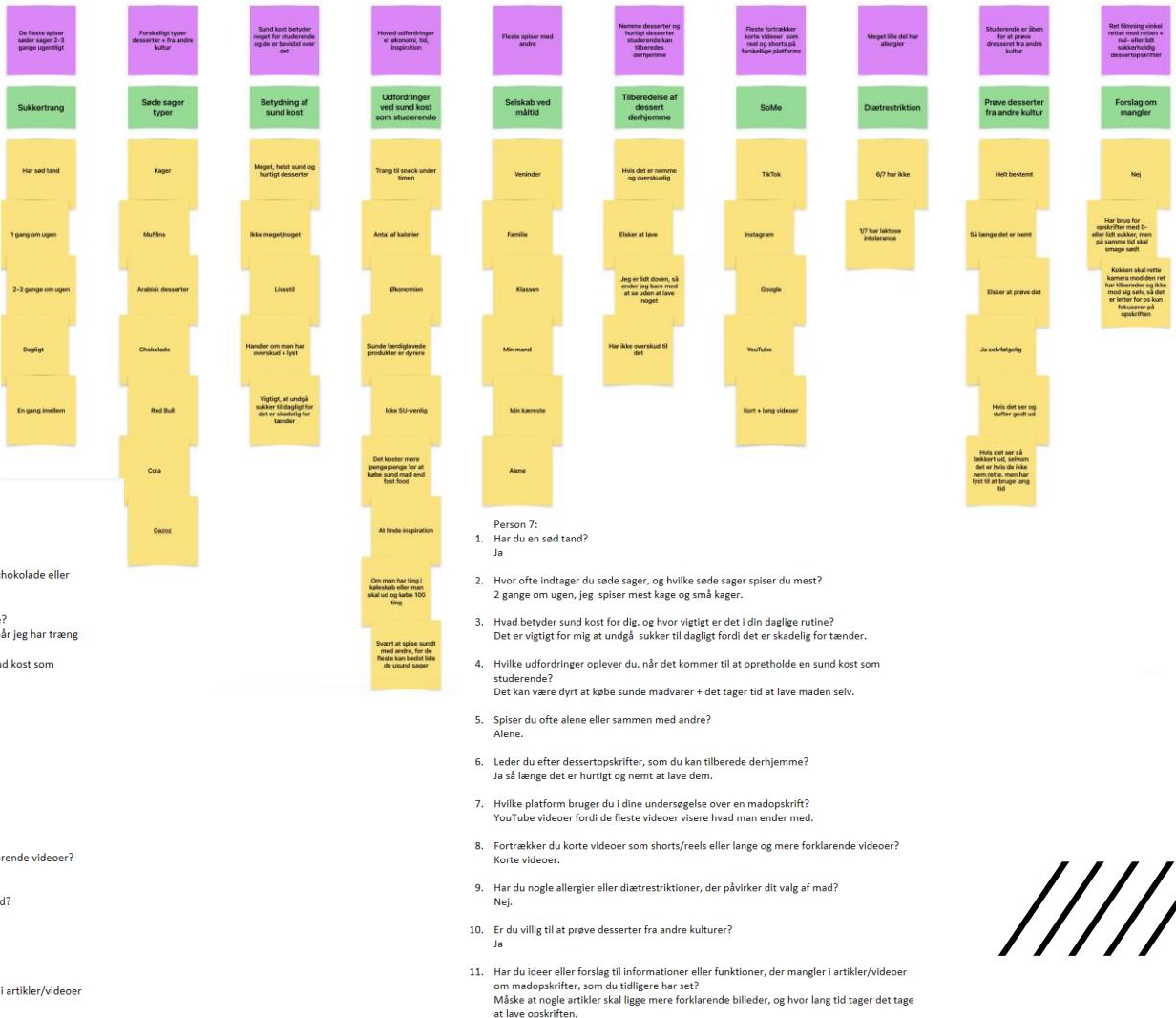
○ Research

Jeg har gennemført interviews med 7 personer.

Person 1:
1. Har du en sød tand?
Ja det har jeg
2. Hvor ofte indtager du såde sager, og hvilke såde sager spiser du mest? Tit igennem drikke vase bla. Red Bull, Cola, gæroz og chokolade
3. Hvad betyder sund kost for dig, og hvor vigtigt er det i din daglige rutine? Møget jeg ville helst spise nogle sunde desserter som tager ingen tid
4. Hvilke udfordringer oplever du, når det kommer til at opretholde en sund kost som studerende? Man har træng til noget at snacke med under timen
5. Spiser du ofte alene eller sammen med andre? Med andre veninder og familie og klassen.
6. Leder du efter dessertopskrifter, som du kan tilberede derhjemme? Ja som er nemme og overskuelige
7. Hvilke platform bruger du i dine undersøgelse over en madopskrift? TikTok insta , og google
8. Forträcker du korte videoer som shorts/reels eller lange og mere forklarende videor Korte reels med en forklaring
9. Har du nogle allergier eller diætrestrktioner, der påvirker dit valg af mad? Nej, det har jeg ikke.
10. Er du villig til at prøve desserter fra andre kulturer? Ja helt bestemt
11. Har du ideer eller forslag til informationer eller funktioner, der mangler i artikler/videoer om madopskrifter, som du tidligere har set? Nej

Person 2:
1. Har du en sød tand? Ja det har jeg
2. Hvor ofte indtager du såde sager, og hvilke såde sager spiser du mest? En gang om ugen, jeg spiser mest chokolade.
3. Hvad betyder sund kost for dig, og hvor vigtigt er det i din daglige rutine? Det er ikke vigtigt for mig.
4. Hvilke udfordringer oplever du, når det kommer til at opretholde en sund kost som studerende? Jeg prøver ikke at følge en sund kost.
5. Spiser du ofte alene eller sammen med andre? Det er forskelligt, men mest af tiden spiser jeg sammen med nogen.
6. Leder du efter dessertopskrifter, som du kan tilberede derhjemme? Ja, jeg elsker at lave desserter.
7. Hvilke platform bruger du i dine undersøgelse over en madopskrift? YouTube
8. Forträcker du korte videoer som shorts/reels eller lange og mere forklarende videoer Lange videoer.
9. Har du nogle allergier eller diætrestrktioner, der påvirker dit valg af mad? Nej, det har jeg ikke.
10. Er du villig til at prøve desserter fra andre kulturer? Ja
11. Har du ideer eller forslag til informationer eller funktioner, der mangler i artikler/videoer om madopskrifter, som du tidligere har set? Det er ikke vigtigt for mig.

Person 3:
1. Har du en sød tand? Ja
2. Hvor ofte indtager du såde sager, og hvilke såde sager spiser du mest? Hverdag, alt hvad jeg finder i køkkenet
3. Hvad betyder sund kost for dig, og hvor vigtigt er det i din daglige rutine? Det betyder ikke noget for mig.
4. Hvilke udfordringer oplever du, når det kommer til at opretholde en sund kost som studerende? Jeg prøver ikke at følge en sund kost.
5. Spiser du ofte alene eller sammen med andre? Det er forskelligt, men mest af tiden spiser jeg sammen med nogen.
6. Leder du efter dessertopskrifter, som du kan tilberede derhjemme? Ja, jeg elsker at lave desserter.
7. Hvilke platform bruger du i dine undersøgelse over en madopskrift? YouTube
8. Forträcker du korte videoer som shorts/reels eller lange og mere forklarende videoer Lange videoer.
9. Har du nogle allergier eller diætrestrktioner, der påvirker dit valg af mad? Nej, det har jeg ikke.
10. Er du villig til at prøve desserter fra andre kulturer? Ja
11. Har du ideer eller forslag til informationer eller funktioner, der mangler i artikler/videoer om madopskrifter, som du tidligere har set? Det er ikke vigtigt for mig.



I nedstående billede er de 10 indsigtter via mine interviews:



○ Persona

Ud fra de indsigt jeg fandt, laver jeg min persona. Mit indeholde og menu passer med min persona ved at de opfylder persona user goals om bl.a. indholdet af magasinet har nemme og overkommelige dessertopskrifter, samt opskrifter til folk der har diætrestriktioner osv. Jeg skulle tilføje flere submenuer under de submenuer jeg har på hjemmesiden men det lykkedes ikke med mig at tilføje dem i programmering.

Interesser

- Hun har **sød tand**, hvor hun indtager søde sager dagligt
- Litteratur
- Andre kultur, hvor hun bl.a. elsker at prøve desserer fra andre kultur
- Social liv, hun spiser ofte sammen med andre
- Sund livsstil

Udfordringer

- Tidsmangel
- Økonomiske begrænsninger, som holder hende lidt væk for sundt liv, da sundt mad er ikke SU-venlig
- Sukkerfængelighed
- Laktoseintoleranse
- Mangel på inspiration til opskrifter
- Holde styre på antallet af kalorier hun får til dagligt

Anneline



Alder: 23 år
Bopæl: Århus

Status: Studerende
Indtægt: SU

"Det koster mere penge for at købe sund mad end fast food, men på trods af det tager jeg små ændringer og justere min nuværende kost for at kunne have et sundt livsstil"

Inspiration



User goals

- Leder efter nemme og overkommelige dessertopskrifter med lidt sukkerindhold, men smager lækker og sødt.
- Fokus i madlavnings videoer skal helst være rettet mod den ret der bliver tilberedt og ikke mod kokken
- Nogle artikler skal ligge mere forklarende billeder til opskriften og tiden for tilberedelse
- Der bliver tages hensyn til folk med diætrestriktioner

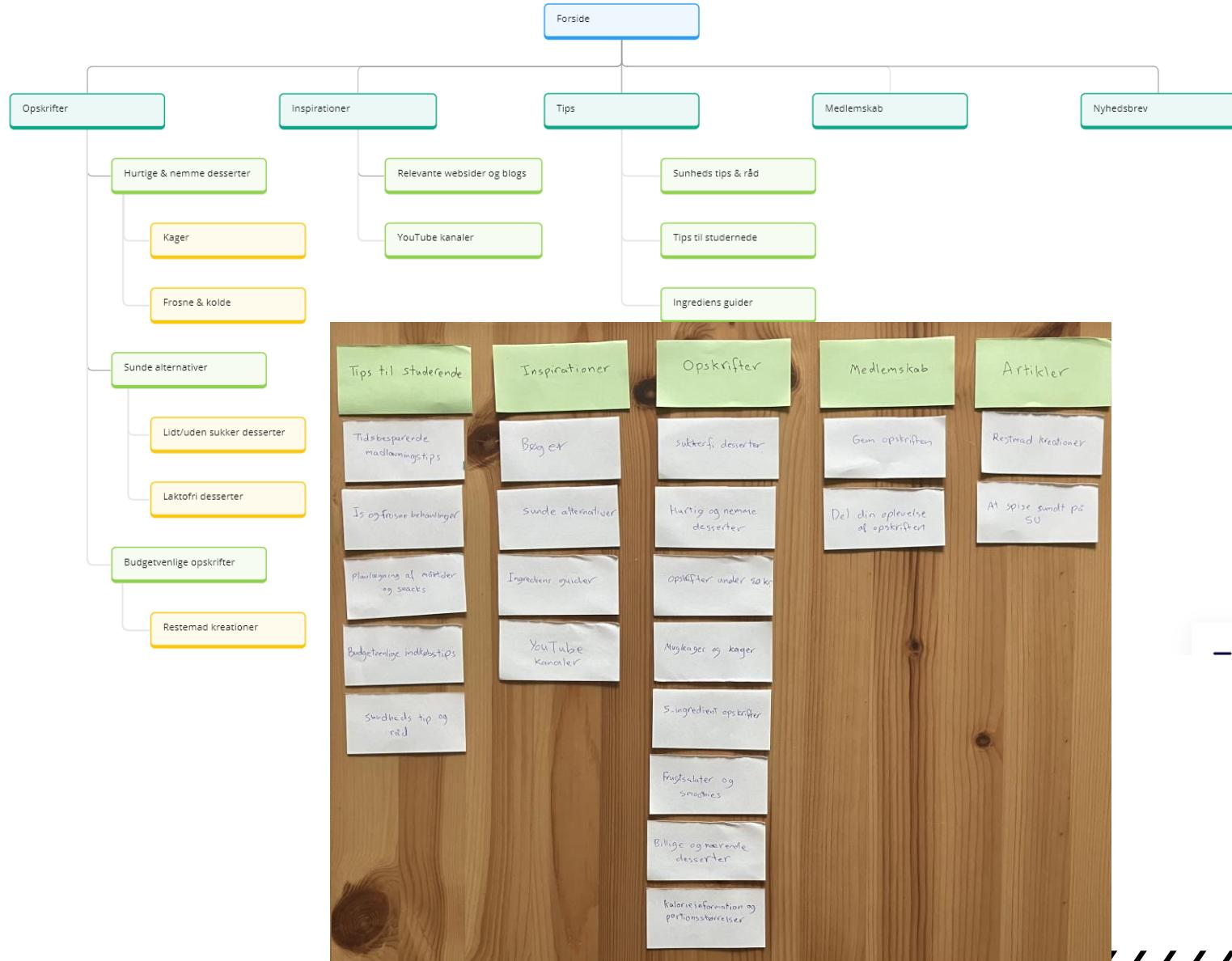
Business objectives

- At hjemmesiden skal indeholde opskrifter til folk med diætrestriktioner.
- At artikler skal indeholde flere billeder og korte videoer til tilberedelse af opskrifter
- At opskriften indeholde tiden, pris og kalorier

Kortsortering

På baggrund af min mindmap, har gennemført en lukket kortsortering. Min persona har bruge for 4 hovedmenu-punkter forside, hvor de bliver præsenteret til magasinet, en punkt til opskrifter med flere sub-menuer, så opskrifter vises mere organiseret og nemmere at søge på den ønsket kategori, om personen vil have en nem og hurtig opskrift eller en overkommelig opskrift mm.

Min persona har også bruge for en punkt med tips, hvor de indeholder forskellige artikler til forskellige emner, som sundhed, mad, studerende. En punkt til inspiration hvor det indeholder andre kilder til dessertopskrifter, bøger og YouTube kanaler, hvor som man kan se under udfordringer, min persona mangler inspirationer til opskrifter. Så jeg tænkt det vil være rart at man linker til andre sider end magasin, og så det giver troværdighed til indhold af magasinet.



SEO:

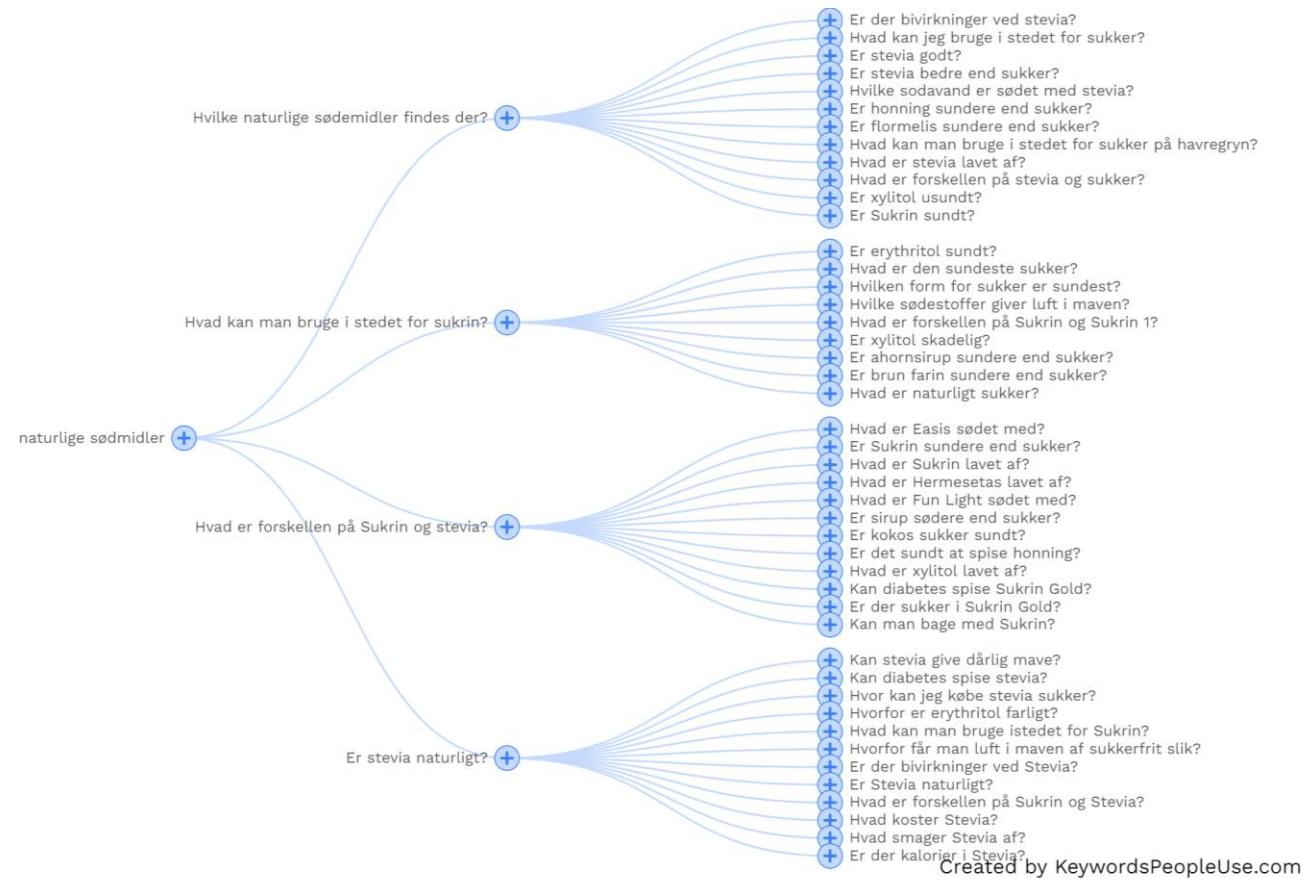
Frozen yogurt: About 27.300.000 results

Sunde desserter: About 2.190.000 results

Raffineret sukker: About 53.400 results

The screenshot shows a Google search results page with the query "raffineret sukker". Below the search bar, the "People also ask" section is displayed, listing ten related questions with dropdown arrows:

- Hvad er raffineret forarbejdet sukker?
- Hvad er ikke raffineret sukker?
- Hvor er der raffineret sukker?
- Hvilken slags sukker er sundest?
- Er rørsukker raffineret sukker?
- Er brun farin sundere end sukker?
- Hvad er mest usundt sukker eller honning?
- Er ahornsirup sundere end sukker?
- Er rørsukker sundere end hvidt sukker?



○ Artikler:

Min artikel 1 opfylder min personas ønske om en nem, hurtigt billig opskrift. Derudover, har jeg taget flere billeder til opskriftens fremgangsmåde for at opfylde punkt 3 i user goal. Og artiklen indeholder også antallet af kalorier desserten har, da det er en udfordring for min persona, at holde styre på dem.

Min artikel 2 informerer brugeren om de forskellige naturlige alternativer for raffineret sukker, såsom ahornsirup og honning, da det er godt at vide om andre sødemidler produkter end hvidt sukker, hvis man vil genre følge et sundlivsstil og have styre på sukkerafhængighed.

Desserter med Naturlige Sødemidler: En Sundere Sødme

By Lubna Al-Shihabi · Mars 17, 2024



I en verden, hvor sunde valg bliver stadig vigtigere, har naturlige sødemidler indtaget rampelyset som et alternativ til traditionelt raffineret sukker og kunstige sødemidler. Disse naturlige alternativer tilføjer ikke kun søde til vores livlige desserter, men de bringer også sundhedsmæssige fordele og en dybere smagsprofil til bordet.

Hvad er Naturlige Sødemidler?

Naturlige sødemidler er stoffer, der findes i naturen og bruges til at søde fødevarer og drikkevarer. De adskiller sig fra raffineret sukker ved at bevare flere næringsstoffer og have en lavere glykæmisk indeks, hvilket betyder, at de ikke forårsager samme blodsukkerstigninger som traditionelt sukker. Dette gør dem til et attraktivt valg for dem, der ønsker at reducere deres sukkerintag og opretholde en sund livsstil.

Sundhedsmæssige Fordele ved Naturlige Sødemidler:

Udover at tilføre sunde til desserter har naturlige sødemidler også en række sundhedsmæssige fordele. Honning, for eksempel, er rig på antioxidanter og har antibakterielle egenskaber, mens ahornsirup er en kilde til vigtige mineraler som mangan og zink. Disse sødemidler kan også være et godt valg for diabetikere, da de har mindre ndvirknings på blodsukkeret sammenlignet med raffineret sukker.

Populære Naturlige Sødemidler:

Der er et væld af naturlige sødemidler til rådighed, hver med sin egen unikke smag og anvendelses muligheder. Honning tilføjer en rig og kompleks smag til desserter som kager og muffins, mens ahornsirup er perfekt til at sørde pandekager og vafler. Agavesirup er en populær erstattning for raffineret sukker i smoothies og cocktails, mens stevia giver en intens søde med næsten ingen kalorier og er ideal til dem, der ønsker at reducere deres kalorieintag.

Erstatning af Raffineret Sukker:

At erstatte raffineret sukker med naturlige sødemidler i dine opskrifter behøver ikke at være kompliceret. En generel tommelfingerregel er at erstatte hver kop sukker med omkring $\frac{3}{4}$ kop naturligt sødemiddel og reducere mængden af væske i opskriften en smule. Dette sikrer, at dine desserter bliver lækkere og søde, samtidig med at du nyder fordelene ved naturlige sødemidler.

At tilføje naturlige sødemidler til dine desserter er ikke kun godt for din sundhed, det giver også en dybere smagsoplevelse og en fornemmelse af tilfredshed uden at gå på kompromis med smagen. Så næste gang du har lyst til noget sødt, hvorfor så ikke prøve en af disse naturlige og lækkere alternativer? Din krop og smagsløg vil takke dig for det.

Artikel 2

Frozen yoghurt



2-3
15-40 kr.
228
7 min.

By Lubna Al-Shihabi · Mars 16, 2024
Sidder du hjemme og keder dig i sommeren og orker ikke at gå under udenfor under solen?

Gå hen til køleskabet, tager noget yogurt, og hent bagefter hvilket som helst frugt, frosne eller frisk. Så er du klar nu til at forberede en kolde bombe af frozen yogurt, der vil tilfredsstille dine søde tænder.

PS:

- Hent bruge græsk yoghurt der den lidt tykkere, men du kan lige så godt bruge den yoghurt du har i køleskab.
- Hvis du ikke har honning, du kan bruge rør sukker, hvis begge ikke tilgængelig hos dig, kan du bruge lidt hvide sukker, da frugt har naturlig sødesmag.
- Du behøver ikke og forholde dig præcis til de ingredienser jeg har skrevet her. Men bruge dem som inspiration til din opskrift.

Fremgangsmåde:

1. Hent blenderen.
2. Tilsæt alle ingredienser i blender.
3. Blend indtil der ser alle ingredienser er blandet godt sammen.
4. Sæt blanding i kopper eller en kasse.
5. Sæt blandingen i fryseren over 4-7 timer.
6. Efter de bliver frosset tager den ud af frysen og nyde isen!

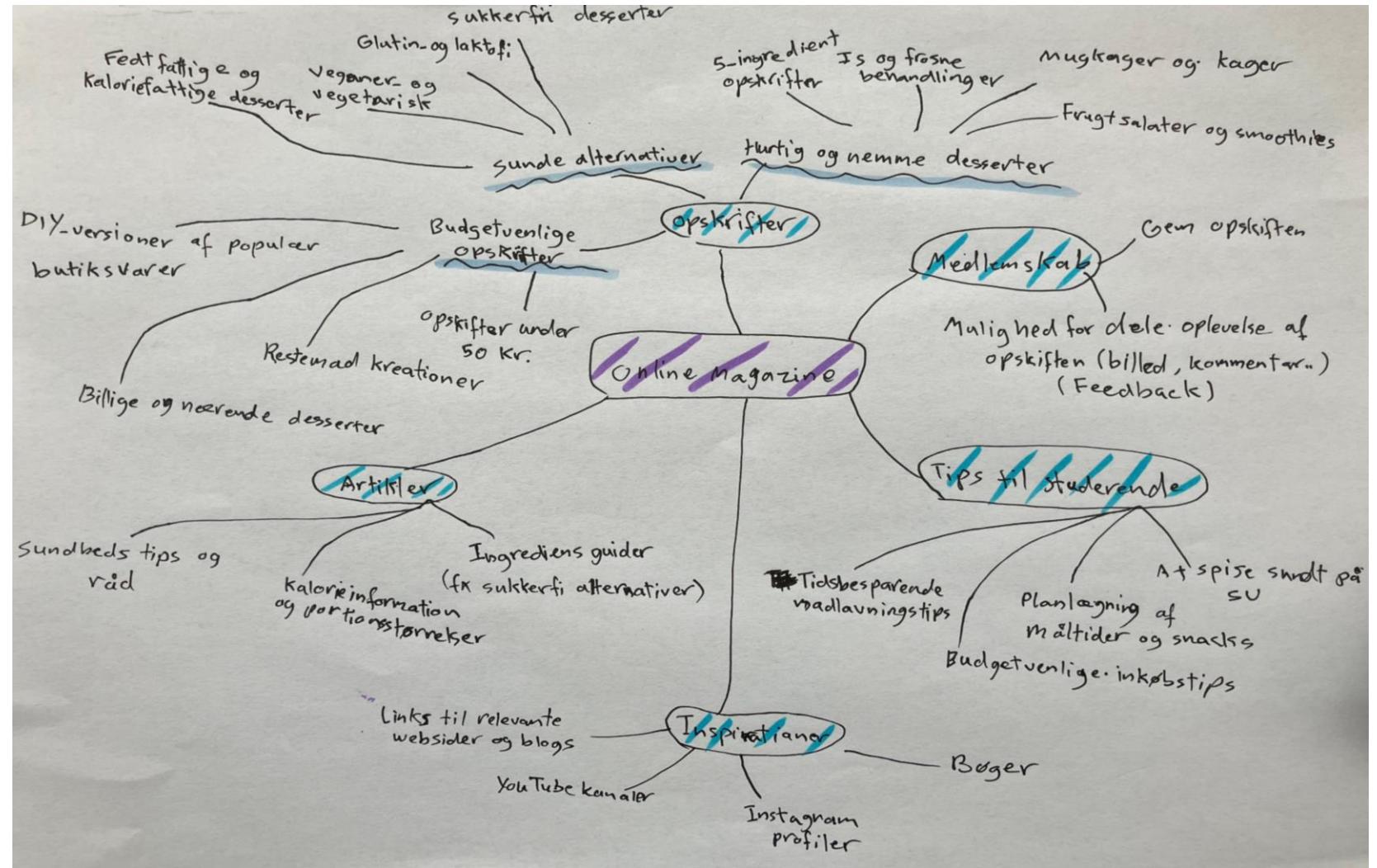


Artikel 1



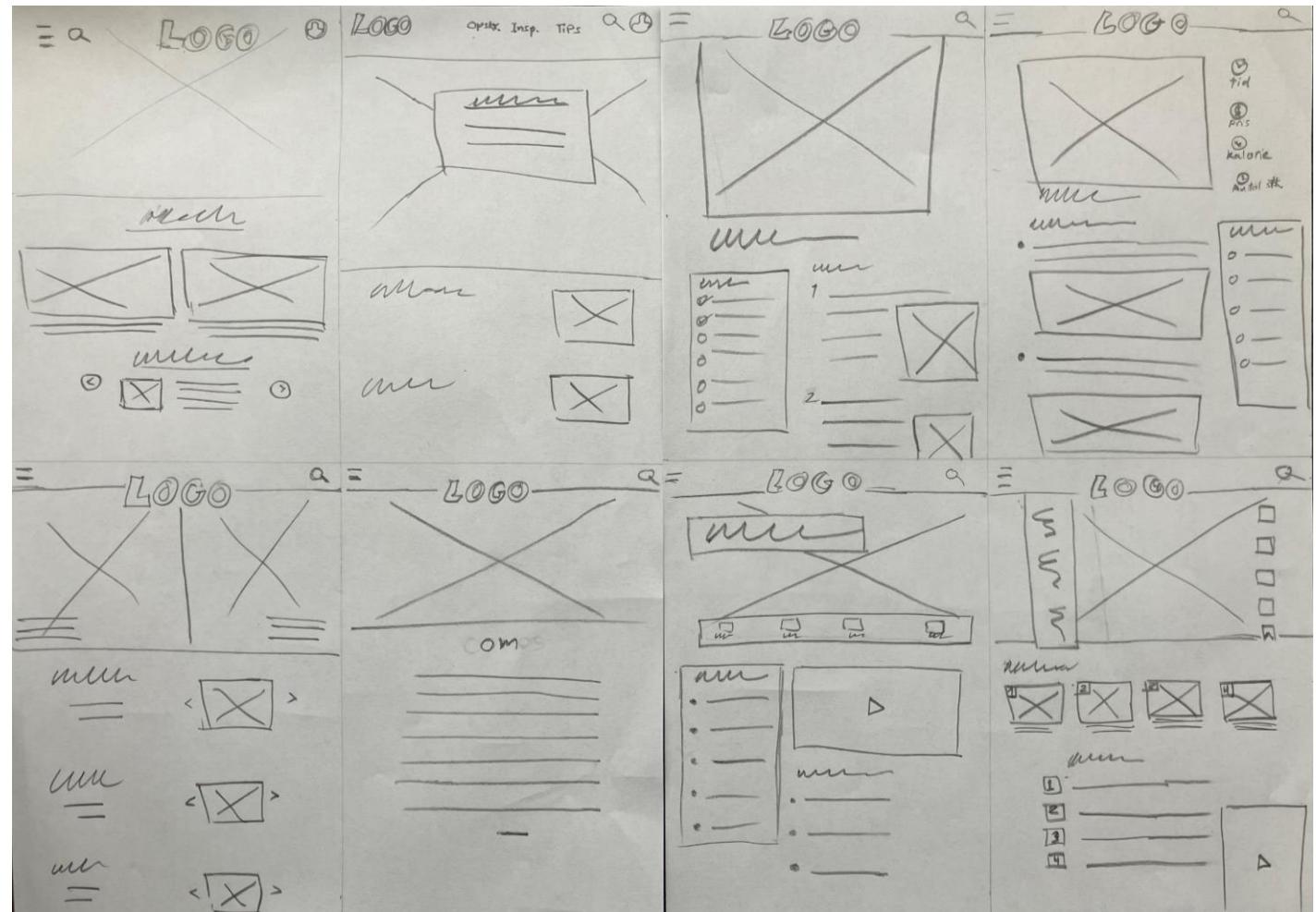
Brainstorm:

I mindmap tænkte jeg på alle de emner der kan være relevant til målgruppe og magasinets emne, men jeg fandt ud af senere at nogle emner krydser hinanden og der behøves ikke være for eksempel en sub-menu til artikler og en til tips til studerende, og de kan går under en punkt.



○ Håndskitser:

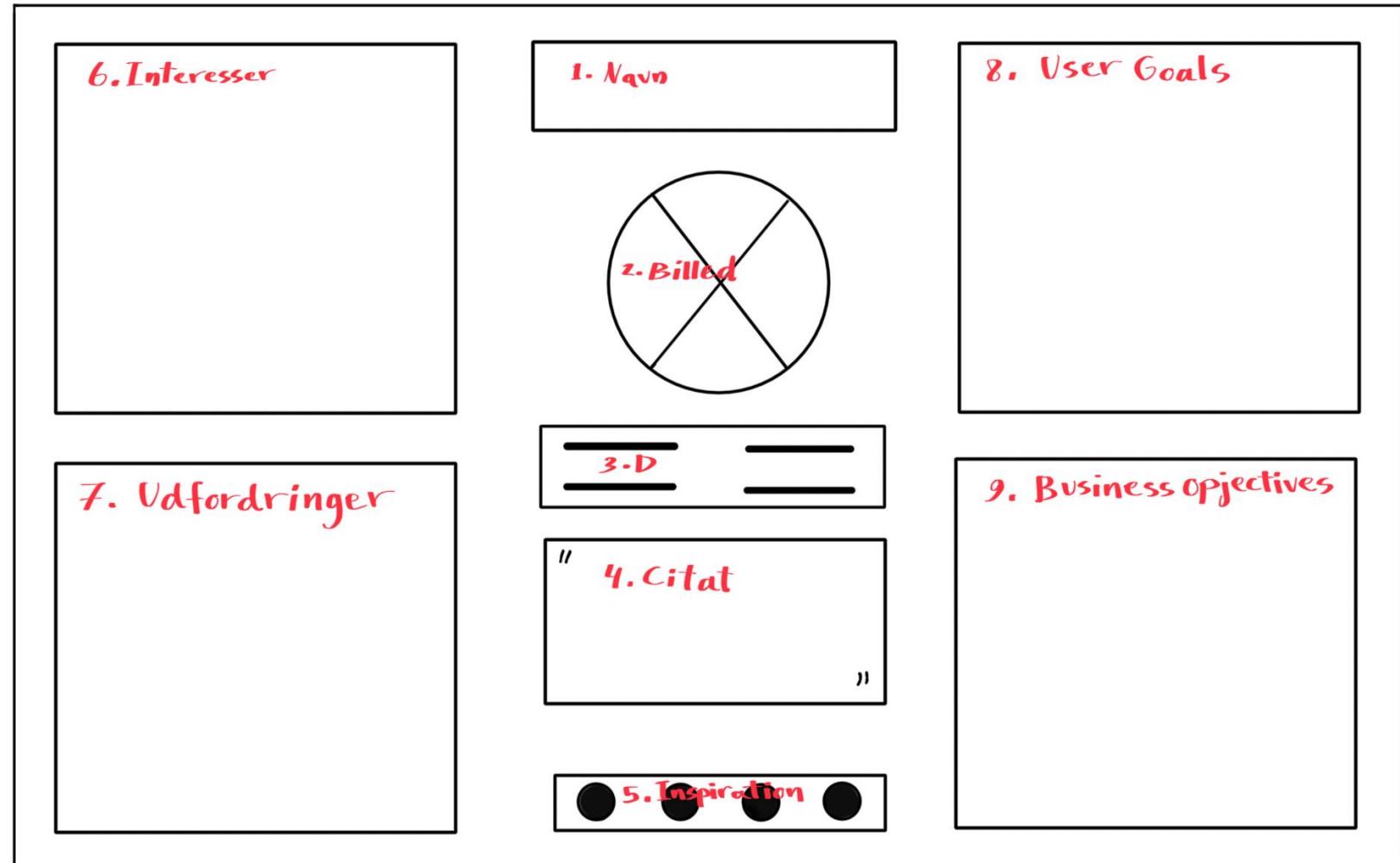
Jeg har lavet crazy-8 til hvordan strukturen af forsiden og artiklerne kan se ud.



○ Håndskitser:

Jeg har også skitseret opbygning af persona.

Jeg brugte Procreate til designing af persona, da PowerPoint drillet og forsinkede mig.

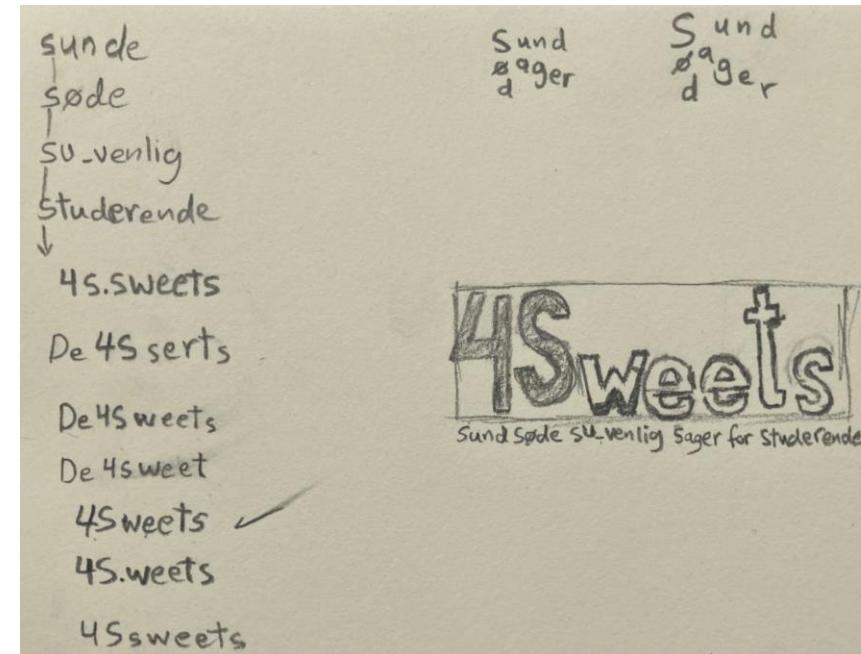


○ Håndskitser:

Jeg havde forskellige overvejelser om logoen.
Jeg begyndte med at finde et navne til magasinet.

Der var flere navne jeg har forkastet fordi jeg fandt at de eksister da jeg søgte dem på Google.

Jeg brugte også Procreate til designe af logoen.



Arial: Sweet is very delicious
Helvetica: Sweet is very delicious
Merienda: Sweet is very delicious

Gill sans: Sweet is very delicious
Futura: Sweet is very delicious



O Forsøg i Photoshop:



I en verden, hvor sunde valg bliver stadig vigtigere, har naturlige sødemidler indtaget rampelyset som et alternativ til traditionelt raffineret sukker og kunstige sødemidler. Disse naturlige alternativer tilfører ikke kun sødme til vores livlige desserter, men de bringer også sundhedsmæssige fordele og en dybere smagsprofil til bordet.

Hvad er Naturlige Sødemidler?

Naturlige sødemidler er stoffer, der findes i naturen og bruges til at såde fødevarer og drikkevarer. De adskiller sig fra raffineret sukker ved at bevare flere næringsstoffer og have en lavere glykæmisk indeks, hvilket betyder, at de ikke forårsager samme blodsukkerstigninger som traditionelt sukker. Dette gør dem til et attraktivt valg for dem, der ønsker at reducere deres sukerindtag og oprettholde en sund livsstil.

Sundhedsmæssige Fordele ved Naturlige Sødemidler:

Udover at tilføre sødme til desserter har naturlige sødemidler også en række sundhedsmæssige fordele. Honning, for eksempel, er rig på antioxidanter og har antibakterielle egenskaber, mens ahornsirup er en kilde til vigtige mineraler som mangan og zink. Disse sødemidler kan også være et godt valg for diabetikere, da de har mindre nedvirkning på blodsukkeret sammenlignet med raffineret sukker.

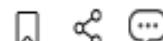
Populære Naturlige Sødemidler:

Der er et væld af naturlige sødemidler til rådighed, hver med sin egen unikke smag og anvendelses muligheder. Honning tilfører en rig og kompleks smag til desserter som kager og muffins, mens ahornsirup er perfekt til at såde pandekager og vafler. Agavesirup er en populær erstattning for raffineret sukker i smoothies og cocktails, mens stevia giver en intens sødme med næsten ingen kalorier og er ideel til dem, der ønsker at reducere deres kalorieindtag.

Erstatning af Raffineret Sukker:

At erstatte raffineret sukker med naturlige sødemidler i dine opskrifter behøver ikke at være kompliceret. En generel tomelfingerregel er at erstatte hver kop sukt naturligt sødemiddel og reducere mængden af væske i opskriften en dessert forbliver lækkere og søde, samtidig med at du nyder fordelen

At tilføje naturlige sødemidler til dine desserter er ikke kun godt for din sundhed, det giver også en dybere smagsoplevelse og en fornemmelse af tilfredshed uden at gå på kompromis med smagen. Så næste gang du har lyst til noget sødt, hvorfor så ikke prøve en af disse naturlige og lækkere alternativer? Din krop og smagsløg vil takke dig for det.



Om Magazinet

Er du studerende og er på SU? Har du en såd tand og kan ikke forstille dit liv uden såde sager, men på samme tid føler du dig skydig efter at have spist for meget sukker? Og nderst inde er der noget der hvisker til dig at du skal begynde og ændre dine spisvaner og bør følge en sund kostplan? Men du bliver stødt med den virkelighed om hvor dyrt er sunde færdiglavede desserter i forhold til din SU?

Så er du landet på det rigtigt sted.

4S.sweets magasin tilbyder dig en mangfoldig samling af sunde og velsmagende dessertopskrifter der tilfredstiller dine såde tænder, din krop og din lomme, og hjælper dig med at skære ned af sukkerindtagelse og så får du sundere livsstil.

Velkommen til 4S.sweets!



DIY-Versioner af populær butiksvarer



Om Magazinet

Velkommen til 4S.sweets - dit ultimative rejsested for sundt sødt! Vi er dedikerede til at inspirere studerende til at omfavne en sund livsstil uden at gå på kompromis med smagen. Udforsk vores mangfoldige samling af sunde og velsmagende desserter, der er designet til at tilfredsstille dine såde tænder og nære din krop. Fra lækkere frugtbaserede godbidder til forfriskende sunde snacks, opdager du en verden af kreative og næringssrige opskrifter, der er perfekte til din travle studentlivsstil. Kom med os på denne sude rejse mod velvære og nydelse - velkommen til 4S.sweets!



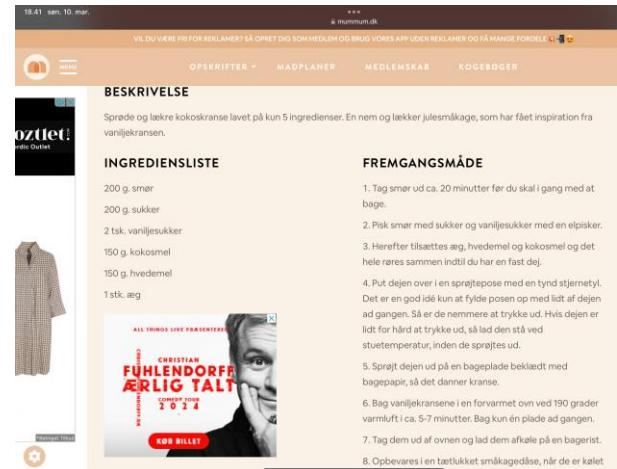
DIY-Versioner af populær butiksvarer



At spise sundt på SU

○ Photo & Inspirationer

Her er nogle af det foto jeg har forkastet pga. fx belysning eller baggrund.
Og nogle hjem sider jeg blev inspireret af.



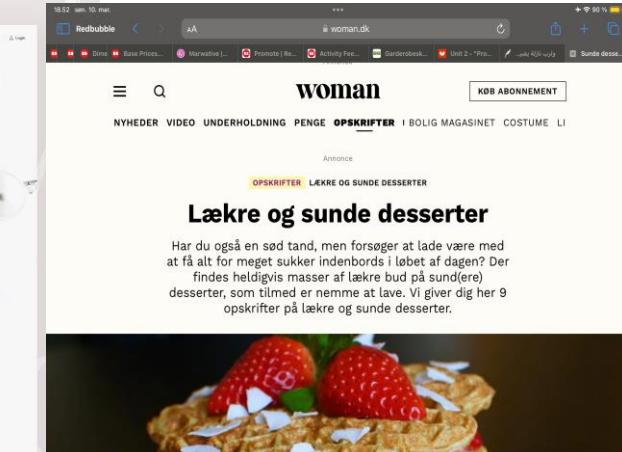
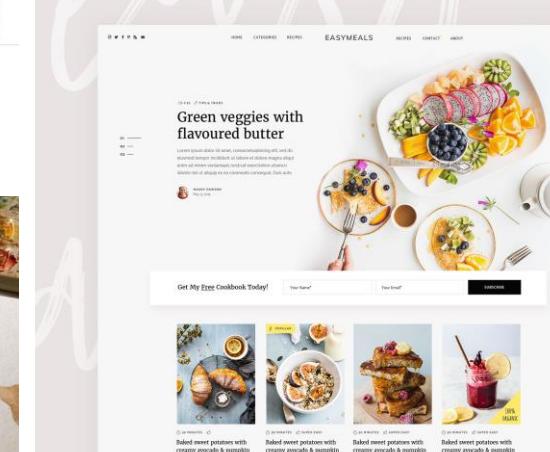
BESKRIVELSE
Sprøde og lækkere kokoskranser lavet på kun 5 ingredienser. En nem og lekkier julesmákege, som har fået inspiration fra vanillejernsene.

INGREDIENSLISTE

- 200 g. smør
- 200 g. sukker
- 2 tsk. vaniljesukker
- 150 g. kokosmel
- 150 g. hvedemel
- 1stk. æg

FREM GANGSMÅDE

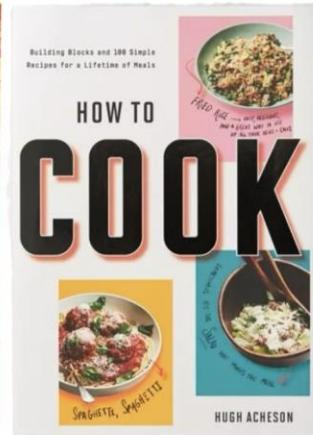
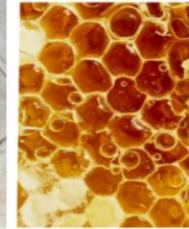
- Tag smør ud ca. 20 minutter før du skal i gang med at bage.
- Pisk smør med sukker og vaniljesukker med en elvisk.
- Herefter tilsette æg, hvedemel og kokosmel og det hele røres sammen indtil du har en fast dej.
- Put dejen over i en spraytepose med en tynd stjernetyp. Det er en god idé kun at fyde posen op med lidt af dejlen ad gange. Så er nemmere at trykke ud. Hvis dejen er lidt for hård at trykke ud, så lad den stå ved stuetemperatur, inden de sprettes ud.
- Sprøjt dejen ud på en bageplade beklædt med bagepapir, så det danner krans.
- Bag vanillejernsene i en forvarmet ovn ved 190 grader varmluft i ca. 5-7 minutter. Bag kun én plade ad gangen.
- Tag dem ud af ovnen og lad dem afkøle på en bagerst.
- Opbevares i et tættekuvert smaksagede, når de er kølet



Lækre og sunde desserter

Har du også en sad tand, men forsøger at lade være med få alt for meget sukker indenbords i løbet af dagen? Der findes heldigvis masser af lækre bud på sundere (sundere) desserter, som tilmeld er nemme at lave. Vi giver dig her 9 opskrifter på lækre og sunde desserter.





MOM'S BLUEBERRY MUFFINS

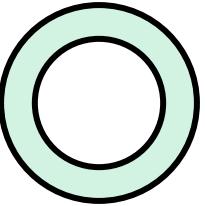
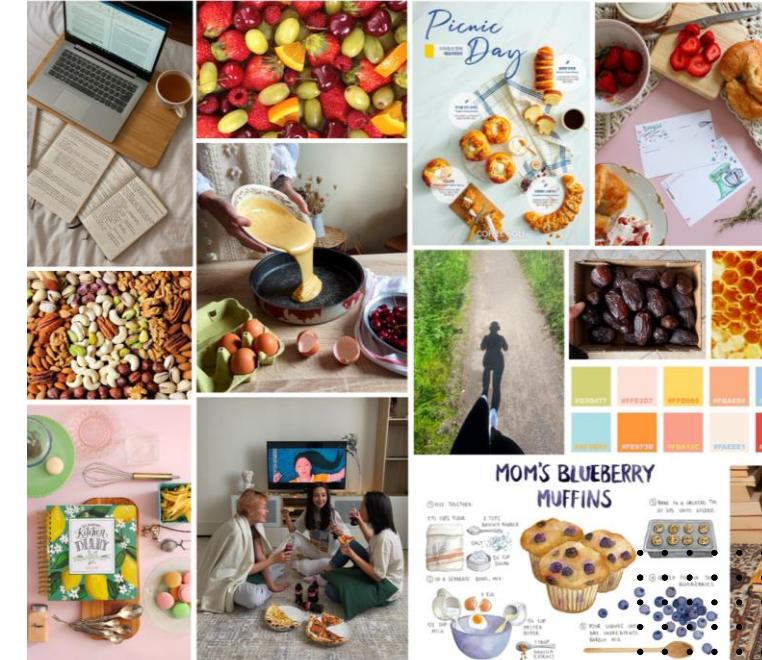
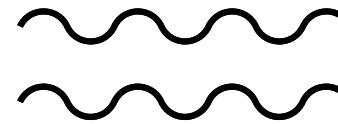


Moodboard

I min moodboard valgte jeg billeder der viser sunde mad som frugter, honning, dadler, billeder af desserter som muffins og pandekager og en der er i gang med at lave kage samt en der løber og en billede med bøger og computer, som alt sammen fremhæver magasinets målgruppe, som er studerende og forsøger at leve et sundt liv og bruger deres fritid fx ved at lave kage derhjemme.

Jeg viser også en billede med 3 piger der sidder og spiser sammen som et udtryk for den venlige og hyggelig stemning nogle studerende tilbringer sammen.

Jeg har også lagt nogle billeder som bogomslag og farvepalet som giver ungdommelige og sund stemning og har inspireret mig til mockup design.



○ Detaljeret skitse:

Jeg måtte forkaste design af submenuer som skitsen under, og tjekliste ingredienser og søg- og brugerens ikon til højre, pga. problemer i programmering.

The image contains two hand-drawn wireframe sketches of a website interface for '4S.sweets'.

Left Sketch (Forside):

- Header:** '4S.sweets' logo, three horizontal lines menu icon, search icon, user icon.
- Left Sidebar:** 'Side Nav. menu' with items: opskrifter > (highlighted), Inspiration >, Tips >, Medlemskab >.
- Main Content:**
 - 'om magazinen' button.
 - 'DIY-versioner af Populær butiksvarer' section with icons of a lollipop and a small cake.
 - 'At-spise sund på SU' section with icons of an apple, a bar of chocolate, and a book.
- Bottom:** '4Ssweets' logo, copyright notice: '©2024 All rights reserved'.

Annotations for Left Sketch:

- Ved klick på pilen ændres farven af titlen og kommer under titlen ned.
- Gennemsigtig.
- Tilfeldige forslag på artikler.

Right Sketch (Artikel-siden):

- Header:** '4S.sweets' logo, three horizontal lines menu icon, search icon, user icon. An annotation 'Hvide header' points to the menu icon.
- Content:** Article title 'Blåbær Muffin Almond', image of a muffin, price '\$ 10.00', rating '5', and a 'Tjeklist' (checkboxes) section.
- Bottom:** 'Fremgangsmåden' (5 steps with icons) and a 'Slidet billeder' (sliding images) section.

Annotations for Right Sketch:

- Hvid firekant over billede.
- Tjeklist.
- Info. om tid, pris, kalorie, antal stk.
- Slidet billeder.

○ Mockups:

Jeg prøvede at skabe en sammenhæng mellem de forskellige design elementer ved at gå ud fra inspirationer fra moodboard. I forhold til komposition af billeder af fx artikel 1 , har jeg taget et nærbillede med en overhead kameravinkel, som jeg har set de fleste mad billeder er taget sådan, og fordi jeg ikke god og enkel baggrund hvis jeg skal tage billede fra et andet vinkel.

Jeg forstillede at stilen/stemning af magasinet skal være moderne, ungdommelig og simpel. Derfor valgte jeg farver forskellige farver til designet som grøn, pink, orange og pastel blå, som afspejler sundhed, friskhed og appetitlig udseende.

Og så for at give enkelhed har jeg tænkte jeg på forskellige skriftypewriter, som Helvetica, Arial, Futura og Roboto, da de er letlæselig. Med den farvepalet jeg valgte at gå efter, fremhæver det magasinets tema, som skal indeholde forskellige og varierende dessertopskrifter, som også indeholder masse farver.



Om Magasinet

Er du studerende og er på SU? Har du en sød tand og kan ikke forstille dit liv uden søde sager, men på samme tid føler du dig skyldig efter at have spist for meget sukker? Og indenst inde er der noget der hvisker til dig at du skal begynde og ændre dine spisvaner og bør følge en sund kostplan? Men du bliver stødt med den virkelighed om hvor dyrt er sunde færdiglavede desserer i forhold til din SU? Så er du landet på det rigtigt sted.

4S.sweets magasin tilbyder dig en mangfoldig samling af sunde og velsmagende dessertopskrifter der tilfredsstiller dine søde tænder, din krop og din lomme, og hjælper dig med at skære ned af sukerintagelse og så får du sundere livsstil.
Velkommen til 4S.sweets!

DIY-Versioner af populær butiksvarer
Gem din penge og lav matters hjemme
Af Lubna Al-Shihabi.



At spise sundt på SU



○ Mockups:

Overheadbilledet har brugt den fx for at vise ingredienser klar. I forhold til den visuelle hierarki i fx artikel 1, så ligger først et coverbillede med den endelig resultat af opskriften, som trækker læserens opmærksomhed med dens farver og giver appetit og lyst til at prøve opskriften.

Lige under billeder er der oplysninger fremhævet med ikoner og tal, om pris, antal kalorie, tid og antal til hvor mange personer er tilstrækkelig, og det er vigtige info, som målgruppen mangler/ har bruge for at vide. Derefter kommer en kort indledning og afklarende notater til ingredienser, og så fremgangsmåde i rækkefølge og med trin for trin billeder, som imødekommer målgruppens behov.

The image shows a bowl of pink frozen yogurt topped with pistachios. To the left, a white box contains the text "Frozen yoghurt". Below the image are icons for 2-3 people, 15-40 kr., 228 kcal, and 7 min. preparation time. At the bottom, there is a note from Lubna Al-Shihabi dated March 16, 2024, followed by a short description and a "PS:" section with tips about yogurt thickness and honey substitution.

Ingredienser

- ½ kop yoghurt
- ½ kop jordbær
- 2-3 spsk. honning
- ½ tsk. vanilje

Fremgangsmåde:

- Hent blenderen.
- Tilsæt alle ingredienser i blender.
- Blend indtil du ser alle ingredienser er blandet godt sammen.
- Sæt blanding i kopper eller en kasse.
- Sæt blanding i frysen over 4-7 timer.
- Efter de bliver frosset tager den ud af frysen og nyde isen!



The image displays various natural sweetening products: a jar of agave syrup, a bottle of maple syrup, a bag of organic cane sugar, and a bag of granulated sugar. The title above the image reads "Desserter med Naturlige Sødemidler: En Sundere Sødme".

I en verden, hvor sunde valg bliver stadig vigtigere, har naturlige sødemidler indtaget rampelyst som et alternativ til traditionelt raffineret sukker og kunstige sødemidler. Disse naturlige alternativer tilfører ikke kun sødme til vores livlige desserter, men de bringer også sundhedsmæssige fordele og en dybere smagsprofil til bordet.

Hvad er Naturlige Sødemidler?

Naturlige sødemidler er stoffer, der findes i naturen og bruges til at sode fødevarer og drikkevarer. De adskiller sig fra raffineret sukker ved at bevare flere næringsstoffer og have en lavere glykaemisk indeks, hvilket betyder, at de ikke forårsager samme blodsukkerstigninger som traditionelt sukker. Dette gør dem til et attraktivt valg for dem, der ønsker at reducere deres sukkerintag og opretholde en sund livsstil.

Sundhedsmæssige Fordele ved Naturlige Sødemidler:

Udover at tilføre sødme til desserter har naturlige sødemidler også en række sundhedsmæssige fordele. Honning, for eksempel, er rig på antioxidanter og har antibakterielle egenskaber, mens ahornsirup er en kilde til vigtige mineraler som mangan og zink. Disse sødemidler kan også være et godt valg for diabetikere, da de har mindre ndvirkning på blodsukkeret sammenlignet med raffineret sukker.

Populære Naturlige Sødemidler:

Der er et væld af naturlige sødemidler til rådighed, hver med sin egen unikke smag og anvendelsesmuligheder. Honning tilfører en rig og kompleks smag til desserter som kager og muffins, mens ahornsirup er perfekt til at sode pandekager og væfler. Agavesirup er en populær erstattning for raffineret sukker i smoothies og cocktails, mens stevia giver en intens sødme med næsten ingen kalorier og er ideel til dem, der ønsker at reducere deres kalorieintag.

Erstatning af Raffineret Sukker:

At erstatte raffineret sukker med naturlige sødemidler i dine opskrifter behøver ikke at være kompliceret. En generel tommelfingerregel er at erstatte hver kop sukker med omkring ¾ kop naturligt sødemiddel og reducere mængden af væske i opskriften en smule. Dette sikrer, at dine desserter forbliver lækkere og søde, samtidig med at du nyder fordelene ved naturlige sødemidler.

At tilføje naturlige sødemidler til dine desserter er ikke kun godt for din sundhed, det giver også en dybere smagsoplevelse og en fornemmelse af tilfredshed uden at gå på kompromis med smagen. Så næste gang du har lyst til noget sødt, hvorfor så ikke prøve en af disse naturlige og lækkere alternativer? Din krop og smagslø vil takke dig for det.

● Testresultater

Websiden er ikke responsivt på iPhone
--//-- er langsomt

