

## Madglad PDF

Jane Faerber



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Jane Faerber  
ISBN-10: 9788740025538  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 3422 KB

## BESKRIVELSE

Den nye kogebog fra den populære forfatter Jane Faerber lærer dit barn at elske rigtig mad. Hvorfor er der nogle børn, der kun vil spise pasta med ketchup, mens andre helt uden skrupler går nysgerrigt til al slags mad og mæsker sig i artiskokker, muslinger, oliven og lagrede oste? Hvorfor forløber måltiderne roligt og hyggeligt i nogle familier, mens spisesituationerne rundt om bordet i andre har udviklet sig til en kamp-arena? Og hvad gør man egentlig, hvis man er havnet i den negative spiral, hvor spisetid går op i hat og briller og altid ender med, at junior spiser noget andet end den mad, man faktisk har brugt tid i køkkenet på at lave? Det er nogle af de emner, som Jane Faerber tager fat på i bogen. Madglad - lær dit barn at elske rigtig mad giver et bud på 10 gode hverdagsvaner, der kan hjælpe til at forbedre ikke bare børnenes, men hele familiens madvaner. Og det handler ikke bare om, hvad vi spiser, men i lige så høj grad også hvordan vi spiser, hvornår vi spiser og hvorfor vi spiser. Udover de indledende kapitler med inspiration og praktiske tip til at skabe madglade børn byder bogen også på 80 nemme, velsmagende og hverdagsvenlige opskrifter til familiens måltider. Her er både retter, der kan laves på max 30 minutter, mad der passer sig selv i ovnen, mad fra de varme lande, børnevenlige vegetarretter og retter specifikt rettet mod små "grøntsagshadere". Bogen er ikke som Janes tidligere bøger en LCHF-bog. Jane fortæller: "Elementet fra mine tidligere bøger med at få flere grøntsager ind i måltidet har jeg taget med over i denne bogs opskrifter. Det samme gælder, at jeg altid vælger at bruge fuldfede produkter, fordi mad med fedt både smager og mætter bedre. Herudover har jeg ikke taget højde for principperne i LCHF, men har i stedet valgt at fokusere på at lave god og nærende mad, som hele familien vil holde af at spise, og som vil bidrage til en stabil blodsukkerkurve og til god og langvarig mæthed. Du finder derfor mange forslag til grøntsagstilbehør, men du vælger selv, om du vil supplere måltidet med kartofler, ris eller andet tilbehør. Sådan gør jeg selv, når jeg laver mad herhjemme."

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Madglad er et hyggeligt sted med folkekøkkenets atmosfære. En forhenværende børnehave/vuggestue. For 75 kr kan man få dagens aftensmad, ...

300 g brombær 3 dl sødmælksyoghurt 100 g flormelis 1 vanillestang Kornene skræbes ud af vanillestangen, og alle ingredienserne blandes med en håndmikser.

Køb 'Madglad' bog nu. MADGLAD, lær dit barn at elske rigtig mad er en ny kogebog fra den populære forfatter Jane Faerber. Hvem vil ikke gerne have ...

## MADGLAD

[Læs mere ...](#)