

## Kødfrie dage PDF

Susan Hemmingsen



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Susan Hemmingsen

ISBN-10: 9788771908466

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3731 KB

## BESKRIVELSE

Denne bog henvender sig til dig, som er kvalitets- og ernæringsbevidst, og som vil have vegetarmad integreret i den daglige madlavning, uden at det bliver for svært og tidskrævende. En beskrivelse af de hyppigste og lettest tilgængelige krydderurter, grønsager og rodfrugter, som er almindelige i den daglige madlavning, og hvordan man tilbereder dem. Bogen er opdelt i lette basisopskrifter til brug i andre opskrifter; beskrivelse af krydderurt og råvare med billede, latinsk navn, og hvordan den bruges i madlavning. Endvidere hvordan og hvad den i gamle dage blev brugt til medicinsk, og hvad den er gavnlig for helbredsmæssigt, og til sidst indholdsstoffer såsom vitaminer og mineraler. Endelig er der almindelige og lette madopskrifter, hvor der ved hver opskrift er beskrivelse af en råvare – hvordan den bruges og behandles og dens indholdsstoffer. Jeg har bestræbt mig på at beskrive de almindeligste råvarer i den daglig madlavning, som flere og flere mennesker endvidere dyrker i deres egne haver. Om forfatteren Susan Kate Hansen Hemmingsen er uddannet farmakonom, ED (Diploma of Nutrition) professionsbachelor i ernæring og sundhed med speciale i kost og fysisk aktivitet hos Metropol og ernæringsrådgiver (ERKU). Hun er selvstændig ernæringsrådgiver og kostvejleder og arbejder til daglig med personlig kostvejledning, rådgivning inden for ernæring og fysisk aktivitet, holder foredrag, underviser i madlavning og er uddannet instruktør i pilates, aqua fitness, Smart training, dans og meget mere. [www.susanhemmingsen.dk](http://www.susanhemmingsen.dk)

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Nemme og lækre vegetariske retter finder du opskrifter på her. De bedste retter til en kødfri aften, hvor du vil have mad, der mætter og smager godt.

Kødfrie dage. 95 likes. Dette er en facebook side for alle os som elsker kød, men som tror på "lidt men godt". Pas på miljøet og lav kødfrie dage. Del...

Stadig flere danskere dropper kødet, skruer op for grøntsagerne og spiser vegetarisk et par gange om ugen. I sin nye kogebog 'Flere kødfrie dage' har Nadia ...

## KØDFRIE DAGE

[Læs mere ...](#)