

Supersund flexitar PDF

Martin Kreutzer



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



Forfatter: Martin Kreutzer
ISBN-10: 9788793430464
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3484 KB

BESKRIVELSE

Kvinder i alle aldre higer efter at leve grønnere og skære ned på kødet, uden dog at tage skridtet til at blive hverken fuldtidsvegetarer eller veganere. De søger samtidig en koststrategi, som tager hensyn til, at der ofte også er en familie at tænke på. Det er til dem, vi har skrevet flexitarens kokebog. Ud over en grundig teoretisk introduktion til denne sundhedsfremmende koststrategi byder bogen på et væld af smagfulde opskrifter. Her findes ingen besværlige madplaner, men til gengæld konkrete forslag til dagskostens sammensætning og masser af kombinations/variationsmuligheder. Med bogen i hånden er man klar til at betræde det sundhedsspor, som med garanti får hver eneste celle i kroppen til at sprudle af begejstring. Bogens vinkel: Hvad er en flexitar, og hvorfor giver det mening at kombinere masser af grøntsager med velvalgte mængder af animalske råvarer? Råvareleksikon: Hvad giver de forskellige råvarer af særegne kvaliteter, og hvor meget skal der spises for at hæve en optimal sundhedsbonus. Opskrifter: Lækre opskrifter til hele dagen, ugen og livet. Læseren lærer at sammensætte udvalgte råvarer til den perfekte 'sundhedskombi'. Desuden konkrete forslag til dagskostens sammensætning. Om forfatterne Sandra Pugliese og Martin Kreutzer er et stærkt team, som står bag flere populære kostbøger, blandt andet Souping og Ingefær. Sandra mestrer de smagfulde opskrifter, som sprudler af styrke, til perfektion, mens Martin med sin store ernæringsfaglige ballast bidrager med teoretisk tyngde, som garanterer, at du får fuldt sundhedsmæssigt udbytte af din indsats.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Supersund flexitar (bog) af forfatteren Martin Kreutzer | Oprettet fra inventtable | Kvinder i alle aldre higer efter at leve grønnere og skære ned på kødet.

Søg i alle. Søg i alle; Bøger. Kategorier Biografier og Erindringer Digte Dyr og Natur Engelske Bøger Historie og Samfund Hobby og Fritid Humor Hus og Have Mad ...

Opskrift af Sandra Pugliese fra bogen Supersund Flexitar af Sandra Pugliese og Martin Kreutzer.

SUPERSUND FLEXITAR

[Læs mere ...](#)