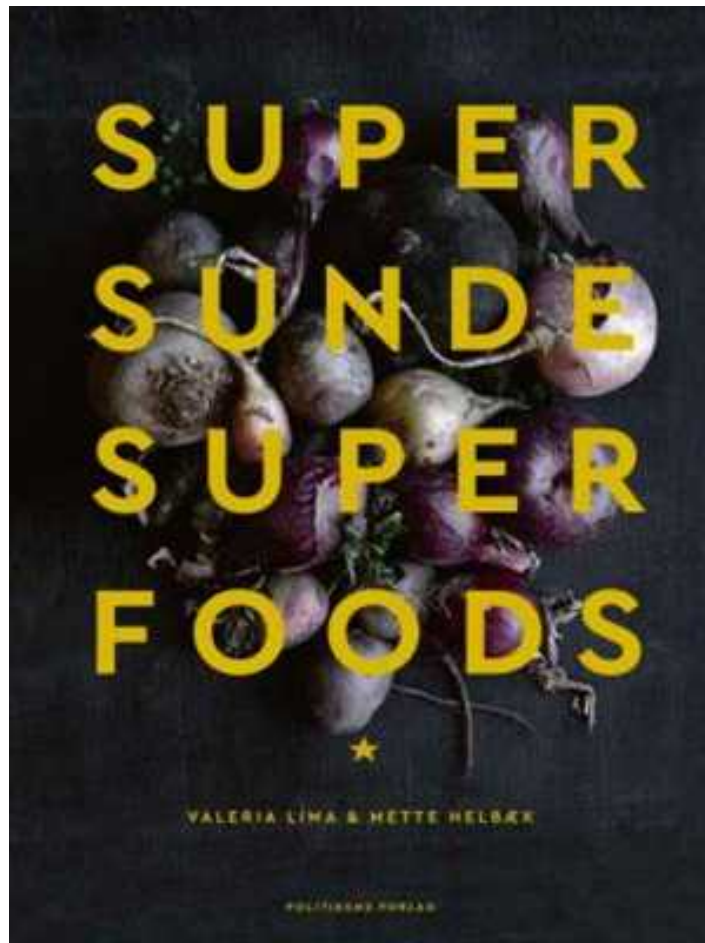


Supersunde superfoods PDF

Mette Helbæk



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



Forfatter: Mette Helbæk
ISBN-10: 9788740030631
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1818 KB

BESKRIVELSE

Sundhedsforskerne ved i dag langt mere end tidligere om, hvad der gør nogle råvarer så særligt sunde, at vi kan kalde dem superfoods: De indeholder en særligt høj koncentration af mikronæringsstoffer. Denne bog gennemgår en lang række af de videnskabeligt blåstemplede superfoods. Disse er ekstra gode for energiniveauet, humøret og det generelle velbefindende på den korte bane – og kan på den lange bane hjælpe med vægttab og være med til at forebygge sygdomme. Forfatterne gennemgår de forskellige superfoods herunder over 40 forskellige planter med særligt store sundhedsfremmende egenskaber. Man lærer desuden, hvordan man får det optimale ud af sine råvarer i køkkenet ved at anskaffe, opbevare og tilberede dem på en måde, der optimerer deres gode egenskaber. Sidst, men ikke mindst, indeholder bogen 60 lækre opskrifter med ideer til, hvordan de gode superfoods kan bruges, og den har massevis af køkkentips som inspiration til et sundt liv med nydelse og madglæde. For også at tilgodese princippet om bæredygtighed, har forfatterne så vidt muligt valgt at bruge nordiske, lokale råvarer i opskrifterne.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Sundhedsforskerne ved i dag langt mere end tidligere om, hvad der gør nogle råvarer så særligt sunde, at vi kan kalde dem superfoods: De indeholder en særl

Køb 'Supersunde superfoods' bog nu. Sundhedsforskerne ved i dag langt mere end tidligere om, hvad der gør nogle råvarer så s ...

Forfatter: Mette Helbæk, Titel: Supersunde superfoods, Pris: 249,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Indbundet

SUPERSUNDE SUPERFOODS

[Læs mere ...](#)