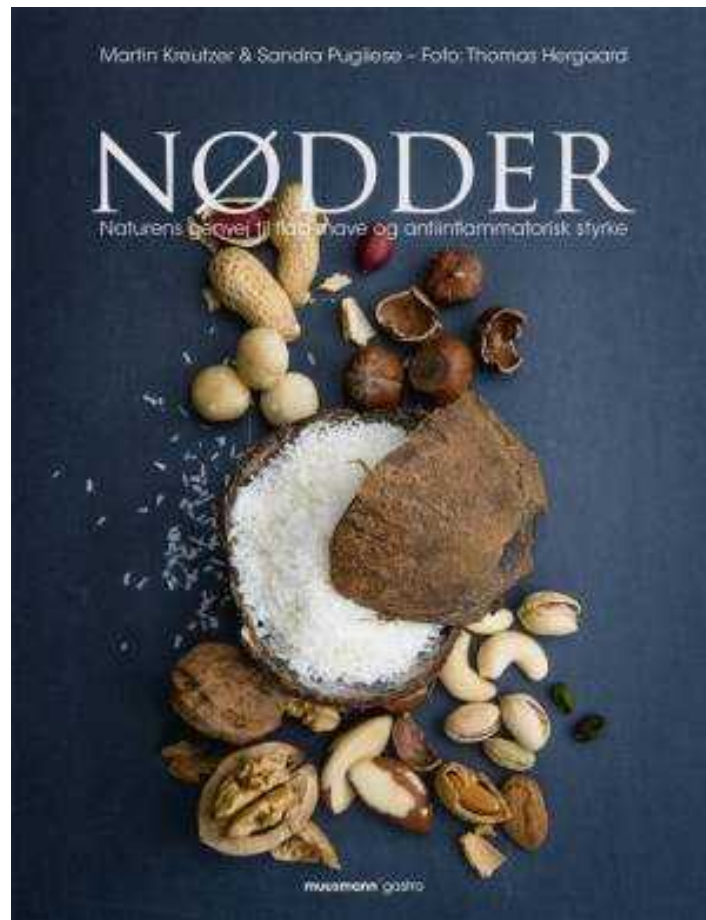


Nødder PDF

Martin Kreutzer



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Martin Kreutzer

ISBN-10: 9788793430341

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1623 KB

BESKRIVELSE

Nødder smager fantastisk, de er skønne at gnave i som en god snack, og de passer i alle former for retter, lige fra salater og lune retter til brød og desserter. Men der er mange flere gode grunde til at give plads til nødderne i den daglige kost. Nødder i alle afskygninger er ernæringsmæssige plets kud, helt uden sidestykke. Særligt de sunde fedtsyrer giver dem antiinflammatorisk styrke, som holder kredsløbet i topform og en lang stribe lidelser stangen. Med den rigtige tilgang kan nødderne ligefrem hjælpe dig ned i vægt, for trods et tårnhøjt kalorieindhold er de fleste nødder en spændende medspiller i det slanke liv. Hemmeligheden ligger i det perfekte miks af mættende proteiner og fibre, langsomme kulhydrater og ikke mindst de såkaldte MUFA-fedtsyrer, som målrettet hjælper dig med at smelte fedtet af kroppen. Bogen giver masser af god information og inspiration til lækker mad med nødder: • Gennemgang af nødders indhold af næringsstoffer, fibre, vitaminer og mineraler. • Introduktion til de mest gængse nødder – sundhedsmæssige fortrin og anvendelse. • Mere end 40 lækre opskrifter til alle dagens måltider. Om forfatterne Martin Kreutzer er ernæringskonsulent, EH, og en af landets helt store specialister inden for præstationsfremmende ernæring. Han har arbejdet 10 år ved Institut for Human Ernæring, KU, og vejleder i dag private klienter med stor succes. Sandra Pugliese er kokebogsforfatter, autodidakt kok og madskribent i flere danske livsstilsmagasiner. Sandras mad er indbegrebet af smag, sanselighed og sundhed. Hun har en unik evne til at kombinere sin store viden om sundhed med en udsøgt sans for velsmag. Sandra tænker holistisk, når hun kreerer opskrifter. Mad er ikke bare mad. Mad er balsam for sjælen og psyken og medicin for kroppen, og derfor er hun også meget passioneret omkring økologi, dyrevelfærd, bæredygtighed og 'real food', for man er, hvad man spiser.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

I denne tabel finder du en liste af nødder og frø samt deres indhold af kalorier, protein, fedt, kulhydrater, kostfibre, calcium mv.

Verdens bedste cookies med chokolade og nødder der smager fantastisk og er hurtige og nemme at lave - få den skønne opskrift [her](#)

Nødder er en frugt, som er blevet spist af mennesker i flere tusinder år og har været en vigtig kilde af proteiner og fedt. Selv den dag i dag er nødder en af de ...

NØDDER

[Læs mere ...](#)