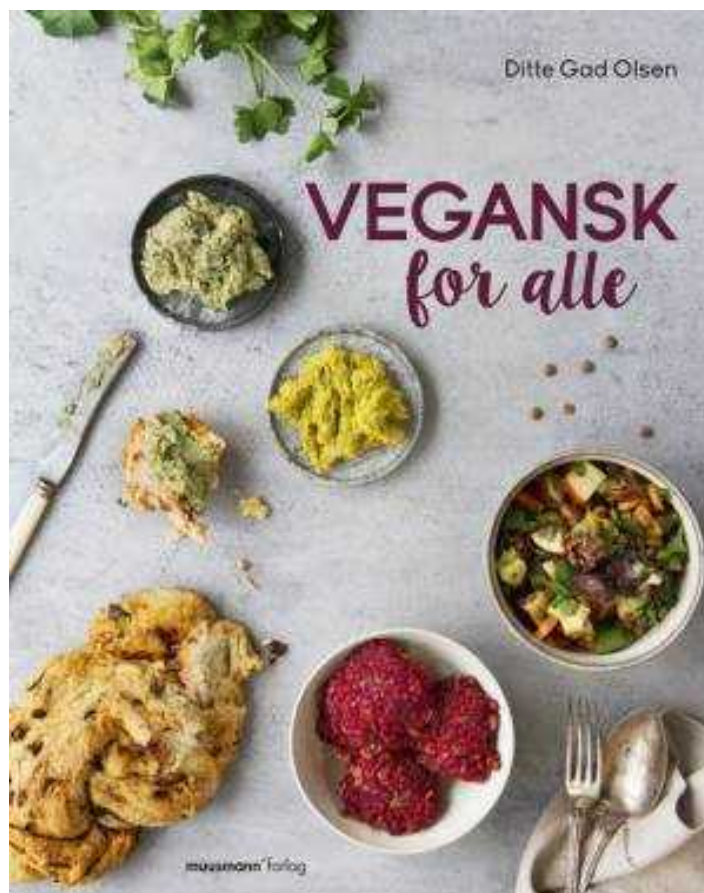


## Vegansk for alle PDF

Ditte Gad Olsen



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



Forfatter: Ditte Gad Olsen

ISBN-10: 9788793314764

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1476 KB

## BESKRIVELSE

Vegansk mad er grøn energi i højeste potens, der åbner sluserne til dine smagsløg. Glem alt om kedelige, brune linseretter, dyre ingredienser og besværlige opskrifter, for det moderne veganske køkken er alt andet end det. Den grønne kost lægger op til stor variation, kreativitet og helt nye smagsoplevelser, alt sammen skabt af ingredienser, som du normalt bruger i din dagligdag – eller som nemt kan findes i et almindeligt supermarked. Vegansk kost er baseret på kornprodukter, bønner, linser, grøntsager og frugt. Altså en kost, som ikke indeholder hverken kød, fisk, æg eller mælk i nogen afskygning. Det lyder måske meget begrænsende, men det er det langt fra. Tænk på, hvor mange slags korn, bønner, linser, grøntsager og frugter der findes på denne jord – og overvej så, hvor mange forskellige lækre og smagsfulde retter, der kan laves ud fra disse. Bogen hjælper dig på vej med et væld af vitaminsprudlende retter, som både er lette at lave, sunde og yderst velsmagende. Meningen er ikke at omvende dig til kun at spise vegansk fra nu af, men at inspirere dig til at spise mere af det gode grønne, som med garanti vil gøre din krop glad. Om forfatteren Ditte Gad Olsen har været veganer i 5 år og vegetar i 2 år før da. Hun har altid elsket at lave mad – en glæde, som hun har fået fra sin mor. Ditte studerer på andet år Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed og ønsker at bruge sin ernæringsfaglige baggrund og madpassion til at inspirere andre til at vælge mere grønt.

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

Få en guide til hvor i København, du kan spise lækker vegansk mad! Næste uge bliver mega fed, ikke nok med at det er International Veganerday d. 1. November, men ...

Velkommen til sjette afsnit af serien: Vegansk Sundhed. I denne serie vil jeg skrive om den veganske kost i forhold til det ernæringsmæssige, såsom mineraler ...

Se billigste Vegansk for alle, Hardback Laveste pris kr. 175,- blandt 15 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre Bøger før du køber - Se priser!

## VEGANSK FOR ALLE

[Læs mere ...](#)