

## Rimelig Rå PDF

Anita Dietz



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Anita Dietz  
ISBN-10: 9788792888389  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 4333 KB

## BESKRIVELSE

Rimelig rå er en bog om moderne og sunde madvaner, hverdagsmad med rawfood, næringsrigtig energimad og klimavenlig mad. Selv om Anita Dietz kommer fra en baggrund med traditionel mad, er hun overbevist om, at hele familien har den største glæde ved den måde at lave mad på, som hun præsenterer i bogen. Rawfood betyder mad med energi og levende mad til den levende krop. Når du har spist rawfood i en periode – alene eller sammen med anden kost – vil du opleve en forskel. Du vil opleve, at kroppen får det godt, og den føler sig ovenpå. Alle dine sanser bliver skærpede, du mærker ting med det samme, smager ting med det samme, din hud bliver pænere og dermed yngre at se på. Du får i det hele taget mere ud af livet. Naturlig mad er grøntsager, frugter, kerner, korn, tang, linser, bønner. Det er mad, du finder i naturen, økologisk kød, gode mælkeprodukter og ikke mindst superfood, som er fødevarer med ekstra stor koncentration af næringsstoffer. Alle ingredienser til opskrifterne i bogen kan fås i almindelige velassorterede supermarkeder. Anita Dietz er uddannet kok og blev i 2010 uddannet kostvejleder. Samme år startede hun sit eget firma Anita Dietz, der afholder workshops baserede på principperne omkring rawfood. Derudover er hun sundhedskonsulent hos Scanorto, holder foredrag og har et samarbejde med SuperBest i Værløse, hvor hun lader sig inspirere af årstidens muligheder og tilbyder kunderne en lille mundsmag af noget godt – ofte smagsoplevelser, som vækker glad overraskelse. I 2011 fik Anita Dietz Årets sundhedspris i Furesø Kommune for både sit arbejde på børneintuitionen Lillestjernen og sit firma. [www.anitadietz.com](http://www.anitadietz.com)

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

Den 9. oktober 2012 udkom raw food kogebogen "Rimelig rå - raw food og naturlig mad", som er skrevet af Anita Dietz. Vi er så heldige, at vi har fået lov til at ...

I Danmark, er Anitadietz.com rangeret som 151.317, med et estimeret månedligt besøgsantal på < 300. Klik for at se andre data omkring dette website.

Rimelig rå (bog) af forfatteren Anita Dietz | Oprettet fra inventtable | Rimelig rå er en bog om moderne og sunde madvaner, hverdagsmad med rawfood, næringsrigtig ...

## RIMELIG RÅ

[Læs mere ...](#)