

Maveglad brunch PDF

Sara Dahl



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Sara Dahl
ISBN-10: 9788793314665
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4755 KB

BESKRIVELSE

Hvordan laver man en brunch med alle de velkendte retter uden at bruge hvede, sukker og traditionelle mejeriprodukter? Og uden at gå på kompromis med den gode smag? Det er lettere, end du tror, og dit fordøjelsessystem vil elske dig for det! Brunchen er et af vores mest populære måltider og forbundet med megen hygge. Vi samles med gode venner og familie omkring det store udbud af retter, som alle kan lide. Desværre må mange efterfølgende betale med oppustethed, ubehag i kroppen og forstoppelse. Med Maveglad brunch har du nu muligheden for at servere den dejligste brunch, der glæder både smagsløg og maver. Maveglad brunch er den tredje bog i succesrækken af Maveglad mad-bøger (tidligere Maveglad julemad og Maveglad kickstart). Fælles for bøgerne er madopskrifter uden gluten, laktose og raffineret sukker – de ingredienser, som hyppigst forårsager fordøjelsesgener. Bogen giver dig 40 lækre opskrifter skabt med sunde og mavevenlige ingredienser – det er lutter optimalt brændstof til din krop! Opskrifterne i bogen kan også snildt bruges i andre sammenhænge – til madpakker, morgenmad, frokost og aften. De fleste ingredienser er helt almindelige, dagligdags varer, og resten er ikke mere specielle, end at de efterhånden kan købes i ethvert velassorteret supermarked. Også det gives der gode tips til, ligesom der naturligvis er masser af gode råd til, hvordan du passer godt på din fordøjelse. Om serienHver 3. dansker lider af fordøjelsesproblemer - oppustethed, manglende lettelse i kroppen og generel utilpashed. Fordøjelsesgener er det problem, folk hyppigst går til lægen med. Der har aldrig været så meget fokus på vores fordøjelse som lige nu – og heldigvis for det, da det er alfa og omega i forhold til sundhed og velvære. Maveglad Mad er en helt ny serie af bøger, der giver læseren mulighed for nemt og overskueligt at give kroppen det bedst tænkelige brændstof, uden det koster en bondegård eller er så besværligt, at man giver op fra start. Det er nemt, overskueligt og lækkert. Værsgo, så er motivationen serveret! Maveglad Mad-bøgerne tager udgangspunkt i forskellige temaer, hverdag, fester og højtider, med fokus på at give læseren en optimal fordøjelse med dejlige madoplevelser. Om forfatterne Sara Dahl er uddannet klinisk diætist i 2007 fra Ankerhus Seminarium i Sorø. Hun har arbejdet som selvstændig klinisk diætist med speciale i mave-tarm-sygdomme, fordøjelsesproblematikker, gluten- og laktoseallergi, intolerance samt livsstilssygdomme. Pia Brixved er indehaver af klinikken Colonic, hvor hun brænder for at oplyse danskerne om, hvor vigtigt det er at passe på fordøjelsen. Med en fortid som tv-tilrettelægger i 11 år skabte hun blandt andet fænomenet Den Skaldede Kok sammen med fotograf Carsten Ringholm. Carsten Ringholm, der har taget de lækre billeder i Maveglad mad-serien, er indehaver af Brutto Film, hvor han både laver film og tv.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Om brunchretter til mennesker, der lider af irritabel tyktarm og andre fordøjelsesgener. Alle opskrifter er uden gluten, mejeriprodukter og raffineret sukker

Hvordan laver man en brunch med alle de velkendte retter uden at bruge hvede, sukker og traditionelle mejeriprodukter? Og uden at gå på kompromis med den gode smag?

Det har aldrig været mere populært at spise brunch. Vi samles med gode venner og familie omkring det store udbud af retter. Med Maveglad brunch har du muligheden ...

MAVEGLAD BRUNCH

[Læs mere ...](#)