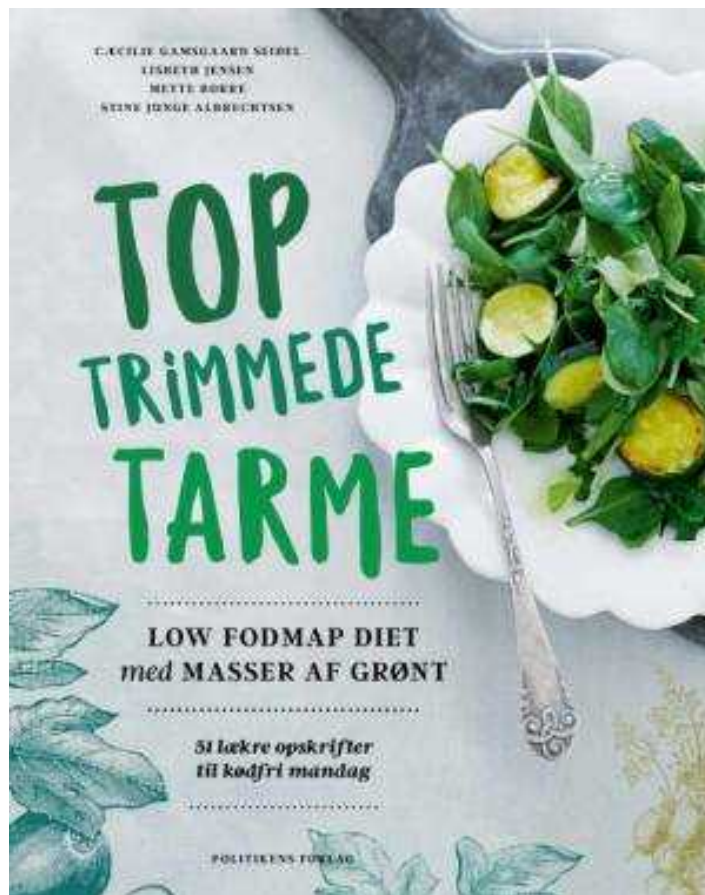


Toptrimmede tarme PDF

Stine Junge Albrechtsen



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



Forfatter: Stine Junge Albrechtsen

ISBN-10: 9788740035438

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1814 KB

BESKRIVELSE

En grøn kost er god for fordøjelsen. Denne nye bog fra forfatterne bag de populære Low FODMAP diætbøger viser, hvordan mad til irritabel tarm kan serveres i en lækker og sund, vegetarisk variant. Stadig flere bliver vegetarer eller vælger generelt bare at spise mere grønt og indføre kødfrie dage. Samtidig har 10 procent af befolkningen irritabel tarm, og der er opstået et behov for at kunne kombinere de to kostformer. Low FODMAP diet er aktuelt det bedste diætetiske tilbud til en følsom tarm. Diæten er udviklet i Australien og er en udelukkelsesdiæt på 2-6 ugers varighed. Low FODMAP med masser af grønt indeholder den nyeste forskning og guider dig til færre mavesmerter, mindre oppustethed og en bedre fordøjelse. Bogen giver en grundig teoretisk gennemgang af sygdomme, irritabel tarm, behandling, low FODMAP diet, og hvordan dette kombineres med en vegetarisk livsstil eller et par vegetariske ugentlige dage. Kompleks videnskab omsættes til en let spiselig tekst og smagfuld mad ved hjælp af illustrative eksempler og masser af lækre opskrifter, der alle er næringsberegnete. Med til hver opskrift er der forslag til at kunne tilføje kød, fisk eller fjerkræ, så man kan vælge om retten skal være vegetarisk eller ej den pågældende dag. Bogen henvender sig til alle, der selv har irritabel tarm eller har interesse for behandling af irritabel tarm. Bogen kan således også være nyttig for kliniske diætister, sundhedspersonale, fx sygeplejersker og læger. Forfatterne er alle kliniske diætister med flere bøger bag sig samt bred erfaring inden for kostvejledning og behandling af irritabel tarm. Desuden er de alle erfarne undervisere og uddanner andre diætister i irritabel tarm og low FODMAP diet.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

En grøn kost er god for fordøjelsen. Denne nye bog fra forfatterne bag de populære Low FODMAP diæt-bøger viser, hvordan mad til irritabel tarm kan serveres i en

Forlaget skriver: En grøn kost er god for fordøjelsen. Denne nye bog fra forfatterne bag de populære Low FODMAP diæt-bøger viser, hvordan mad til irritabel tarm ...

Issuu is a digital publishing platform that makes it simple to publish magazines, catalogs, newspapers, books, and more online. Easily share your publications and get ...

TOPTRIMMEDE TARME

[Læs mere ...](#)