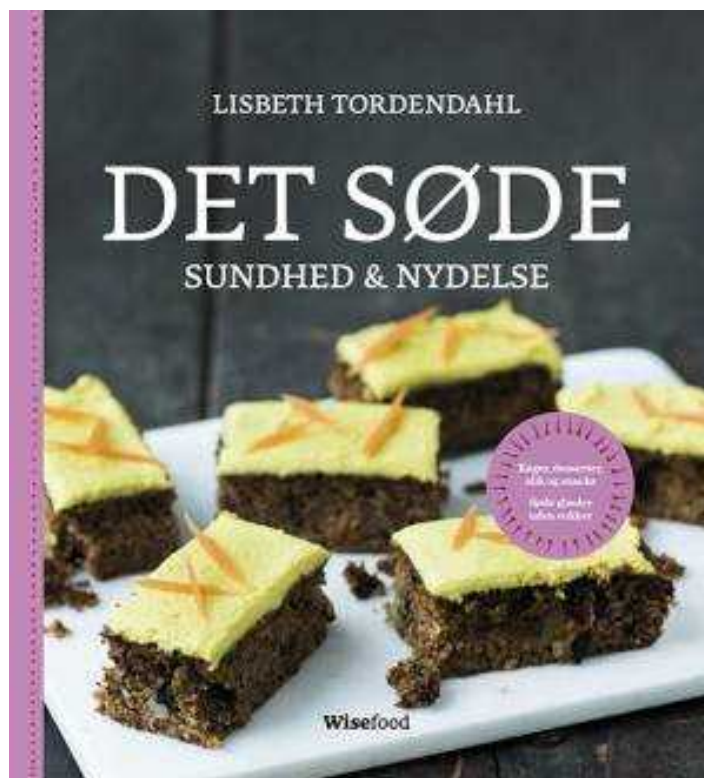


DET SØDE PDF

Lisbeth Tordendahl



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



Forfatter: Lisbeth Tordendahl

ISBN-10: 9788799593132

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1366 KB

BESKRIVELSE

Prisvindende kokebogsforfatter Lisbeth Tordendahl præsenterer i sin bog DET SØDE - sundhed & nydelse mere end 100 opskrifter på uimodståelige kager, snacks og desserter til hverdag og fest – alle lavet af sunde råvarer, uden sukker og hvedemel. Bogen er fyldt med opskrifter på luftige chokoladekager, cupcakes med cremede toppings, hverdagsdesserter, nemt guf, muffins, skærekager, fastelavnsboller, sprøde småkager, julebag, tærter, smukke lagkager, is og farvestrålende pynt. Der er nytænkning, kreativitet og masser af inspiration. Med DET SØDE - sundhed & nydelse er det Lisbeth Tordendahls mission at vise, hvor nemt det er at lave søde lækkerier, der giver fuld nydelse uden sukkerchok, tomme kalorier, træthed, ballonmave eller dårlig samvittighed. Fristende søde sager fulde af vitaminer, mineraler, fibre, sunde fedtstoffer og proteiner. Hendes filosofi er, at trangen til sødt ikke skal bekæmpes med forbud, strenge kure og kunstige sødestoffer, men derimod imødekommes med lækre, sunde og nærende alternativer. Søde sager af den kaliber går fint i spænd med en sund hverdag. Det er ligefrem en vigtig brik i sundhedspuslespillet, mener hun. Opskrifterne er udviklet og forfinet gennem mere end 30 år, og de kan til fulde leve op til kræsne ganers krav om smag og konsistens. Der bruges frugt og sundere sødemidler i stedet for sukker. Hvedemel er skiftet ud med mandelmel, glutenfrit mel og fuldkornsspeltmel. Og mælkeprodukter er luget ud. Dermed er Det Søde - sundhed & nydelse både til helt almindelige mennesker med lyst til sødt, til familier der gerne vil give børnene sunde søde vaner og kunne lave lækker kage, der ikke bryder med institutionens sukkerpolitik, og samtidig kan mange af opskrifterne passe ind i flere af tidens populære kure. Gluten- og mælkeallergikere samt veganere vil finde masser af gode sager i bogen. Det Søde - sundhed & nydelse er mere end en almindelig kokebog. Som erfaren biopat med privat praksis og underviser i naturlig sundhed ser Lisbeth Tordendahl hver dag, hvordan sukker påvirker børns og voksnes helbred og adfærd, og hvorfor sukker med rette kaldes en af den vestlige verdens største trusler mod folkesundheden. Som bonus oveni striben af opskrifter er der derfor afsnit i bogen, der giver forståelse for hvad det i grunden er sukker gør i kroppen, bl.a. hvordan det aktiverer hjernens belønningssystemer, og hvordan dét kan gøres på en langt sundere måde. Og ikke mindst kommer hun med virksomme metoder til at reducere sukkerindtag og skabe god sukkerharmonier. Bibliotekernes beskrivelse

Den prisvindende kokebogsforfatter Lisbeth Tordendahl præsenterer i sin nyeste bog DET SØDE - sundhed & nydelse mere end 100 opskrifter på uimodståelige kager, snacks og desserter til hverdag og fest – alle lavet af sunde råvarer, uden sukker og hvedemel. Bogen er fyldt med opskrifter på luftige chokoladekager, cupcakes med cremede toppings, hverdagsdesserter, nemt guf, muffins, skærekager, fastelavnsboller, sprøde småkager, julebag, tærter, smukke lagkager, is og farvestrålende pynt. Der er nytænkning, kreativitet og masser af inspiration. Med DET SØDE - sundhed & nydelse er det Lisbeth Tordendahls mission at vise, hvor nemt det er at lave søde lækkerier, der giver fuld nydelse uden sukkerchok, tomme kalorier, træthed, ballonmave eller dårlig samvittighed. Fristende søde sager fulde af vitaminer, mineraler, fibre, sunde fedtstoffer og proteiner. Hendes filosofi er, at trangen til sødt ikke skal bekæmpes med forbud, strenge kure og kunstige sødestoffer, men derimod imødekommes med lækre, sunde og nærende alternativer. Søde sager af den kaliber går fint i spænd med en sund hverdag. Det er ligefrem en vigtig brik i sundhedspuslespillet, mener hun. Opskrifterne er udviklet og forfinet gennem mere end 30 år, og de kan til fulde leve op til kræsne ganers krav om smag og konsistens. Der bruges frugt og sundere sødemidler i stedet for sukker. Hvedemel er skiftet ud med mandelmel, glutenfrit mel og fuldkornsspeltmel. Og mælkeprodukter er luget ud. Dermed er Det Søde - sundhed & nydelse både til helt almindelige mennesker med lyst til sødt, til familier der gerne vil give børnene sunde søde vaner og kunne lave lækker kage, der ikke bryder med institutionens sukkerpolitik, og samtidig kan mange af opskrifterne passe ind i flere af tidens populære kure. Diabetikere, gluten- og mælkeallergikere samt veganere vil finde masser af gode sager i bogen. Det Søde - sundhed & nydelse er mere end en almindelig kokebog. Som erfaren biopat med privat praksis og underviser i naturlig sundhed ser Lisbeth Tordendahl hver dag, hvordan sukker påvirker børns og voksnes helbred og adfærd, og hvorfor sukker med rette kaldes en af den vestlige verdens største trusler mod folkesundheden. Som bonus oveni striben af opskrifter er der derfor afsnit i bogen, der giver forståelse for hvad det i grunden er sukker gør i kroppen, bl.a. hvordan det aktiverer hjernens belønningssystemer, og hvordan dét kan gøres på en langt sundere måde. Og ikke mindst kommer hun med virksomme metoder til at reducere sukkerindtag og skabe god sukkerharmonier.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Det Søde Liv til Søs er en fortsættelse til Zack og Codys Søde Hotelliv, der havde premiere den 16. januar 2009 på Disney Channel

Er du enig i Det Søde Liv s TrustScore? Del din mening i dag, og læs, hvad 83 kunder har skrevet. | www.det-sode-liv.dk

bliv klar til 1. december med broders pakkekalender til 550,- og adventskalender til 350,-

DET SØDE

[Læs mere ...](#)