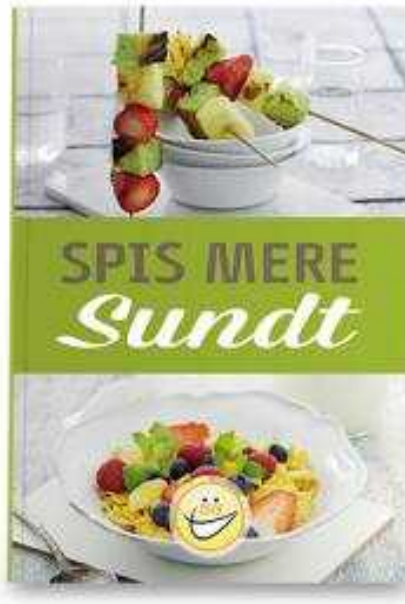


Spis mere sundt PDF

Carl Bjarne Mikkelsen m.fl.



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



Forfatter: Carl Bjarne Mikkelsen m.fl.

ISBN-10: 9788799647125

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3704 KB

BESKRIVELSE

Spis mere Sundt kombinerer den sunde fornuft med den søde tand. Med bogen i hånden er der grobund for at lave mad, som alle i familien kan tilslutte sig og samtidig med, at der spares på indtaget af kalorier. Med denne bog får man mere end 40 opskrifter på morgenmad, frokost og aftensmad, der kombinerer god smag og sundere valg, og som samtidig har taget højde for de officielle ernæringsanbefalinger. Derudover er der tilføjet en masse opskrifter på lækre desserter, mellemmåltider og slik og guf - for det skal der også være plads til i en alsidig kost. Det ekstra plus er, at det hele er uden tilsat sukker.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Spis mere fuldkorn. Det er meldingen fra Fuldkornpartnerskabet, der har lanceret en ny kampagne på de sociale medier "Så der fame' fuldkorn du!" med skuespilleren ...

Spis mere protein, mindre kulhydrat og sørg for at få sundt fedt i maden. Sådan lyder de nye kostråd til dig, der gerne vil tabe dig.

Spis sundt. Usund kost er en af de vigtigste årsager til kræft. Få kostråd her. ... Spis mad med mindre salt; Spis mere fisk; Vælg magert kød; Spis mindre sukker;

SPIS MERE SUNDT

[Læs mere ...](#)