

Sundt, nemt & lækkert PDF

Inge Vinding



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Inge Vinding
ISBN-10: 9788779557444
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1127 KB

BESKRIVELSE

Det kan godt lade sig gøre at forene lækker og sund mad, også i en travl hverdag, hvor vi skal nå alt andet end mad-lavning! Det er et af hovedbudskaberne i denne bog, der handler om mad og er fyldt med inspirerende opskrifter. Bogen handler også om sundhed og ernæring samt om nogle af de mange ting i vores hektiske tid, der kan gøre det svært at få overskud til at leve sundt og hygge sig med mad. Fx de mange forvirrende myter om, hvad der er sundt og usundt. Der er korte og klare afsnit om psykologiens betydning for vores madvaner – og om hvordan vi kan ændre vanerne og fastholde ændringerne. Med 90 opskrifter og en mængde praktiske, jordnære tips er bogen også en guide til at leve sundt. I dagligdagen, på arbejde, i weekenden, sammen med familien. Meget af inspirationen er hentet fra det provencalske køkken, men tilpasset danske råvarer og indkøbsmuligheder. Få inspiration og viden – uden løftede pegefingre. Og undgå at forfalde til gastronomisk selvhøjtidelighed eller at skulle have en lommeregner med i supermarkedet for at få sund, nem og lækker mad.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Køb Sundt, nemt & lækkert her. Bogens ISBN er 9788779557444

Hjemmelavet mandelmælk. Jeg er fuldstændig vild med mandelmælk - altså den jeg selv laver. For et par år siden droppede jeg mælkeprodukter (med undtagelse af ...

TYPOGRAFI & OMBRYDNING OPSÆTNING OG LAYOUT AF KOGEBOG/OMSLAG Grete Jacobsen Mikrobølgeovnen er intet mindre end genial, specielt til grøntsager og fisk.

SUNDT, NEMT & LÆKKERT

[Læs mere ...](#)