

Mad med hjerte og fornuft 1 PDF

Mette Madsen



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Mette Madsen
ISBN-10: 9788799775835
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1873 KB

BESKRIVELSE

Mad med hjerte og fornuft - 44 små og store retter, er den første i en serie af opskriftsbøger fra Sense. Bogen er til dig, der kæmper med kiloene, og til dig, der vil bevare den slanke talje, du allerede har – uden at give køb på lækker mad. Det er nemlig det, Sense handler om: kunsten at kombinere god mad med sundhed og – hvis du ønsker det – et vægttab, du kan holde. Hvis vi nu skal være ærlige: Det er ingen kunst. Sense viser dig bare en anden måde at fordele de enkelte elementer i kosten på, end du måske er vant til: flere grøntsager og mere protein fra for eksempel kød, fisk og æg. Også fedtstof til dine måltider. Til gengæld mindre brød, ris, kartofler og anden stivelse. Hænderne er din vægt, og maden er så enkel eller avanceret, som du selv vil have den. Faktisk kan du sagtens bruge dine egne yndlingsopskrifter, bare du justerer dem. Hvorfor så en serie med opskriftsbøger? Svaret er enkelt: Forfatterne elsker mad. Vi elsker mad, der ikke bare smager fantastisk, men også er sund og mætter i lang tid. Mad, der pirrer alle sanser. Mad, der er nem at lave. Og vi vil gerne dele vores passion med dig. Denne første bog viser dig, hvordan du kan tænke Sense ind i dagens store og små måltider – fra morgen til aften, fra hverdag til fest. Du kan kaste dig ud i opskrifterne uden mere kendskab til Sense, end du lige har fået, men du kan også, hvis du har lyst, læse mere i bogen om de vigtigste principper i slankemetoden. Vil du vide mere om Sense? Læs bogen ”Sense – slank med fornuft”, der udkom i efteråret 2014 ved Forlaget Wengel. Eller besøg hjemmesiden www.sensekost.dk.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

"Mad med hjerte og fornuft: Mad med hjerte og fornuft 1" [1. udgave, 3. oplag] af Suzy Wengel og Mette Madsen - Hæftet (Bog med hæftet ryg). På dansk. Genre: Grøn ...

Mad med hjerte og fornuft - 44 små og store retter , er den første i en serie af opskriftsbøger fra Sense. Bogen er til dig, der kæmper ...

Mad med hjerte og fornuft 2. Af Ida Holm, Suzy Wengel . 179,95 kr. Læg i kurv. Mad med hjerte ... 1. Forlag. Wengel. Originalsprog. Dansk. Sprog. Dansk. Indbinding ...

MAD MED HJERTE OG FORNUFT 1

[Læs mere ...](#)