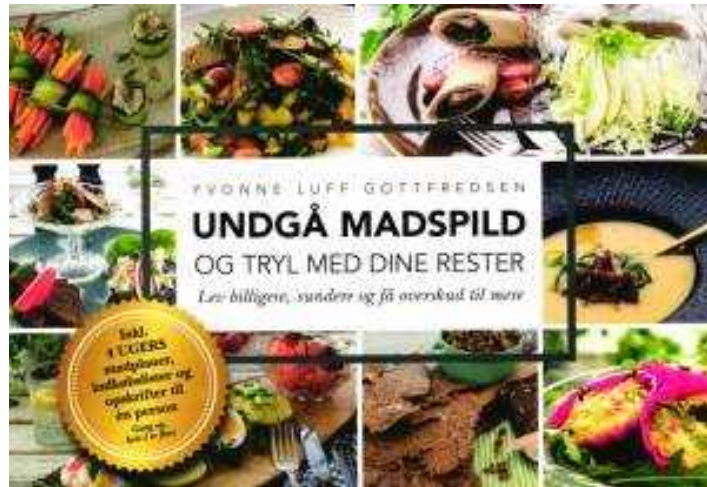


## UNDGÅ MADSPILD PDF

**Yvonne Luff Gottfredsen**



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



Forfatter: Yvonne Luff Gottfredsen

ISBN-10: 9788797027707

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1277 KB

## BESKRIVELSE

Med sit fokus på at inspirere singler og små husstande til at lave sund, billig mad og undgå madspild, er denne bog den første af sin slags i Danmark. Bogen giver dig inspiration til at se masser af muligheder for at få brugt alle de råvarer, du får købt. Er der spidskål tilovers fra coleslaw'en om mandagen, vil den både være super til tortillawraps om tirsdagen og til en frisk spidskålsalat om onsdagen. Har du rester af ærter fra tunmousse om tirsdagen, så brug dem i en lækker ærtetapenade om torsdagen. Du får tips til at gøre det lettere for dig at spise sundt – uden løftede pegefingre – men derimod en hjælp til at du kan få råd til mere, til du kan holde dig sund og rask og samtidig vise omtanke for miljøet. Bogen præsenterer dig for 4 ugers madplaner (5 af ugens 7 dage) inkl. indkøbslister og opskrifter på nemme, lækre og smagfulde retter til én person - gang op hvis I er flere. Ved at følge bogens madplaner og handle ind efter indkøbslisterne, vil der som udgangspunkt ingen madspild være, når de 4 uger er gået. I Brug rub og stub kapitlet tryller du videre, hvis du har rester til overs fra madplanerne. Her bliver du introduceret for lækre og kreative opskrifter på at bruge rub og stub af dine rester uge for uge. Single-testpersonerne i bogen har handlet ind for mellem 1000-1300 kr. på en måned, hvor familier på 4 har handlet ind for mellem 3600-4000 kr. på en måned.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Supermarkedet, grønthandleren, bageren, restauranten, kantinen, hospitalskøkkenet og andre fødevarevirksomheder har af og til madvarer, som afviger fra ...

Undgå Madspild. 1.8K likes. Sammen kan vi bekæmpe Madspild Kom og vær med i fælles front til at gøre en forskel i netop din kommune Du er et klik...

Nedsatte priser mindsker spild. Coops arbejde med at undgå madspild foregår i høj grad i vores bagvedliggende systemer og processer til estimering af salg og ...

## UNDGÅ MADSPILD

[Læs mere ...](#)