

## Sundt fedt PDF

Anne Larsen



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



Forfatter: Anne Larsen  
ISBN-10: 9788793314269  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 1501 KB

## BESKRIVELSE

Fedt er på vej ud af skammekrogen og heldigvis for det, for dette vitale næringsstof gør utrolig meget godt for din krop. Fedt er dog ikke bare fedt. Noget skal du passe på, mens der er andre typer, som du bør gøre til en fast del af din sunde hverdagskost. Fedt er et essentielt næringsstof og enkelte fedtsyrer er ligefrem så livsvigtige, at de bare skal med ind i den daglige ernæring. De er en central del af kroppens celler – ikke mindst hjernens – og de medvirker desuden til, at kroppen kan optage andre vigtige næringsstoffer. Hvilke sunde fedtbomber det drejer sig om, og hvordan de gavner dig, får du masser af viden om i teoriafsnittet og råvareguiden, mens de 30 opskrifter på delikat vis illustrerer, hvordan du skaber fedtbalancerede retter, der sprudler af smag og sundhed. Temaer: Sundt fedt versus usundt fedt, smag og kaloriebevidsthed. Hvor meget fedt skal du spise? Hvad er forskellen på de forskellige fedtsyrer, og hvad skal du være opmærksom på i din daglige ernæring? Om forfatterne Ernæringsteorien og råvareguiden er skrevet af Martin Kreutzer, en af landets mest kendte specialister inden for præstationsfremmende ernæring. Martin Kreutzer har et omfattende forfatterskab bag sig og har udgivet bøger på kendte forlag, heraf er flere forfattet i samarbejde med Anne Larsen. Opskrifterne er komponeret af Anne Larsen, succesfuld foredragsholder og forfatter til en lang stribe kostbøger. Fotograf Stine Heilmann har mange års erfaring med at fotografere mad til store magasiner. Hendes interesse for sund og spændende mad formidles gennem smukke og appetitlige fotos. Om serien Omfattende teori, en inspirerende råvareguide og fantastiske opskrifter giver læseren masser af konkrete redskaber, som kan bruges til at skabe sunde forandringer i hverdagen. Temaerne varierer fra bog til bog, således at seriens enkelte eksemplarer kan læses for sig selv.

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

I takt med at klodens befolkning bliver federe og federe, har vi sammen dannet en generel fedt-forskrækkelse. Den generelle overbevisning er at fedt er usundt og at ...

Avokado er rigtig sundt og indeholder masser af det sunde fedt, som din krop har brug for. Men avokado er også meget kalorierig, ...

Har kroppen nemmere ved at forbrænde sunde fedtstoffer f.eks. fra fisk og nødder, end animalsk fedt fra grise og køer? Det er et meget simpelt spørgsmål, men med ...

## SUNDT FEDT

[Læs mere ...](#)