

Den letteste vej til raw food PDF

Gitte Heidi Rasmussen



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



Forfatter: Gitte Heidi Rasmussen

ISBN-10: 9788702165029

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1716 KB

BESKRIVELSE

Vil du gerne spise lækker mad med masser af sprøde, rå grøntsager, friske bær, gryn, korn og sunde nødder? Måske skrue ned for kødet og op for det grønne? Og drømmer du samtidig om en krop, der strutter af energi, velvære og overskud? Så er raw food lige noget for dig. Raw food handler om at få det optimale ud af dine friske råvarer og flest mulig sunde næringsstoffer, vitaminer og mineraler i hver bid – og samtidig have fokus på velsmag og madglæde. Kort fortalt skal du spise masser af rå grøntsager, bær, gryn, korn, nødder og frø – og undgå fødevarer, der har været varmet op til mere end 42 grader. Årsagen er, at en stor del af de sunde næringsstoffer, vitaminer og mineraler i friske råvarer skulle forsvinde, når du varmer maden op. Undgår du opvarmning, får du med andre ord det optimale ud af råvarerne – og som bonus en slank krop fyldt med vitaminer. I 'Den letteste vej til raw food' får du 200 enkle og velsmagende opskrifter, der gør det nemt at følge raw food-trenden. Udover opskrifter til morgen, middag og aften får du også mellemmåltider og sunde, søde desserter, du kan sige ja til med god samvittighed. Bogen er skrevet af Gitte Heidi Rasmussen, der er ernærings- og husholdningsøkonom. Hun har skrevet en lang række kogebøger og er desuden slankeekspert på ugebladet SØNDAG, hvor hun rådgiver læserne om sund og slankende mad.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Den letteste vej til raw food Gitte Heidi Rasmussen. Vil du gerne spise lækker mad med masser af sprøde, rå grøntsager, friske bær, gryn, korn og sunde nødder?

Den letteste vej til raw food (2015) Gitte Heidi Rasmussen . DKK 81,00 . Køb . Hvis du kan lide Gitte Heidi Rasmussen, så måske... BOG . Abba Bog + Cd ...

Vil du gerne spise lækker mad med masser af sprøde, rå grøntsager, friske bær, gryn, korn og sunde nødder? Måske skrue ned for kødet og op for det grønne? Og ...

DEN LETTESTE VEJ TIL RAW FOOD

[Læs mere ...](#)