

Sockerdetektiven PDF

Ann Fernholm



Det här är bara ett utdrag ur Sockerdetektiven bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Ann Fernholm
ISBN-10: 9789153430100

Språk: Svenska
Filesize: 1652 KB

BESKRIVNING

Bli en sockerdetektiv, du också! Den som har koll på sockret och utesluter matvaror med tillsatt socker går fri från de värsta matfällorna. Praktiskt, eller hur? Den här boken handlar om de olika typer av socker som vi äter mer och mer av i vårt dagliga liv. Ibland äter vi socker medvetet, som när vi lägger sockerbitar i kaffet, och ibland dricker vi socker i form av läsk och saft. Men socker finns till allra största delen i väldigt många matvaror som vi äter utan att reflektera speciellt mycket över sockerinnehållet. Socker och andra raffinerade kolhydrater bidrar till många av nutidens s.k. livsstilssjukdomar. Så länge sockrade produkter efterfrågas av oss konsumenter kommer livsmedelsindustrin fortsätta att tillverka och sälja dem. Genom att bli en medveten konsument går det att på sikt minska sin sockerkonsumtion och bara använda socker som en avsiktlig men sällsynt krydda. Det som kan vara lite komplicerat i sammanhanget är att socker inte alltid heter socker. Men den som lär sig de sockernamn som beskrivs i Sockerdetektiven har kommit en bra bit på väg! Sockerdetektiven går igenom vad man som konsument ska tänka på när det gäller olika matvaror. Sockerdetektiven tipsar också om bra matvaror och varnar för produkter med ett högt innehåll av socker. Maj Östberg Rundquist är licensierad kostrådgivare och hälsopedagog, och har som måtto att det ska vara enkelt och roligt att leva sunt.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

En bok om de olika typer av socker som finns i våra livsmedel. Genomgång av vad man som konsument ska tänka på när det gäller olika matvaror.

En bok om de olika typer av socker som finns i våra livsmedel. Genomgång av vad man som konsument ska tänka på när det gäller olika matvaror.

Mjölkprodukter: Värstingar. Valio vanilj yoghurt original. Ingredienser: Högpastöriserad mjölk, beredning (socker, vatten, förtjocknings-

SOCKERDETEKTIVEN

[Fortsätt läsa...](#)