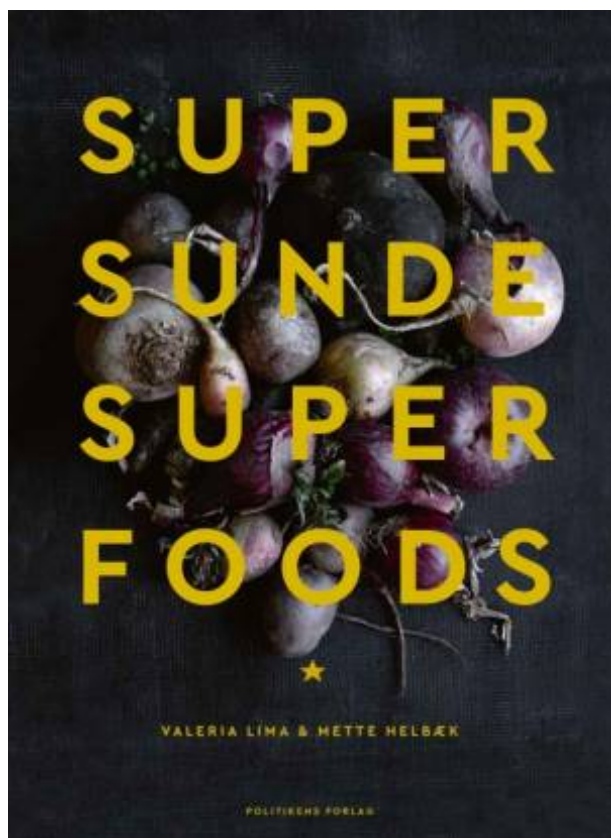


Supersunde superfoods



Forlag:	Politikens Forlag
Sprog:	Dansk
Forfatter:	Mette Helbæk
Kategori:	E-Bøger
ISBN:	9788740030631
Udgivet:	30. maj 2017

[Supersunde superfoods.pdf](#)

[Supersunde superfoods.epub](#)

Sundhedsforskerne ved i dag langt mere end tidligere om, hvad der gør nogle råvarer så særligt sunde, at vi kan kalde dem superfoods: De indeholder en særligt høj koncentration af mikronæringsstoffer. Denne bog gennemgår en lang række af de videnskabeligt blåstemplede superfoods. Disse er ekstra gode for energiniveauet, humøret og det generelle velbefindende på den korte bane – og kan på den lange bane hjælpe med vægttab og være med til at forebygge sygdomme. Forfatterne gennemgår de forskellige superfoods herunder over 40 forskellige planter med særligt store sundhedsfremmende egenskaber. Man lærer desuden, hvordan man får det optimale ud af sine råvarer i køkkenet ved at anskaffe, opbevare og tilberede dem på en måde, der optimerer deres gode egenskaber. Sidst, men ikke mindst, indeholder bogen 60 lækre opskrifter med ideer til, hvordan de gode superfoods kan bruges, og den har massevis af køkkentips som inspiration til et sundt liv med nydelse og madglæde. For også at tilgodese princippet om bæredygtighed, har forfatterne så vidt muligt valgt at bruge nordiske, lokale råvarer i opskrifterne.

Men det kræver en livsstilsændring. Du spiser god mad, der mætter og samtidig går vægten ned. Sund vs. Sund vs. Mens andre tænker: Hvis maden slanker, er den nok også sund. Mens andre tænker: Hvis maden slanker, er den nok også sund. LCHF og vægttab - LCHF gør det nærmest nemt at tabe sig. slank. Sund vs. Mens andre tænker: Hvis maden slanker, er den nok også sund. Sund vs. Du spiser god mad, der mætter og samtidig går vægten ned. Når mad er sund, bliver man automatisk slank af den, tænker mange. slank. Når mad er sund, bliver man automatisk slank af den, tænker mange. Når mad er sund, bliver man automatisk

slank af den, tænker mange. Mens andre tænker: Hvis maden slanker, er den nok også sund. slank.