

Mad med hjerte og fornuft 2

Hent bøger PDF



Ida Holm

Mad med hjerte og fornuft 2 Ida Holm Hent PDF Forlaget skriver:

Plan A er alle vores daglige måltider, som vi tilbereder fra bunden. Rigtig mad i fornuftige mængder. Vores Plan A er så enkel, at man faktisk kun behøver at huske tre elementer for at måltiderne bliver optimale: grønt, protein og fedt.

Ved altid at have en Plan B sikrer man, at sundheden og motivationen ikke ryger af sporet på grund af travlhed eller stress. Plan B er sikkerhedsnettet. Den indeholder de hurtige og lette løsninger med 5-15 minutters forberedelsestid. Resultatet er stadig rigtig mad, men man bager eksempelvis ikke brødet selv, ligesom man i rimelig høj grad anvender frostvarer, konserves og for eksempel færdigkøbte fiskefrikadeller. Det er stadig sunde og velsmagende måltider – frosne grøntsager indeholder ofte lige så mange vitaminer, som de friske.

Hvis du kan få måltiderne til at fungere, når du egentlig ikke har tid, eller når du har dårlig tid – kan du også få dem til at fungere, når du har god tid. De enkelte måltider kan kombineres på kryds og tværs til en dags- eller ugeplan. Der er ikke noget krav om, at man spiser kold mad til frokost og varm mad til aften – eller omvendt.

I denne bog er kalorieindholdet angivet for hver ret. En fyldt spisekasse indeholder typisk mellem 400 til 600 kcal. Lidt mere for høje kvinder og mænd, men så er der også plads til lidt ekstra kalorier.

Du kan kaste dig ud i opskrifterne uden mere kendskab til Sense. Men du kan også, hvis du har lyst, læse mere i bogen om de vigtigste principper i Sense-kost.

Vil du vide mere om Sense? Læs bogen ”Sense – slank med fornuft”

Forlaget skriver:

Plan A er alle vores daglige måltider, som vi tilbereder fra bunden. Rigtig mad i fornuftige mængder. Vores Plan A er så enkel, at man faktisk kun behøver at huske tre elementer for at måltiderne bliver optimale: grønt, protein og fedt.

Ved altid at have en Plan B sikrer man, at sundheden og motivationen ikke ryger af sporet på grund af travlhed eller stress.

Plan B er sikkerhedsnettet. Den indeholder de hurtige og lette løsninger med 5-15 minutters forberedelsestid. Resultatet er stadig rigtig mad, men man bager eksempelvis ikke brødet selv, ligesom man i rimelig høj grad anvender frostvarer, konserves og for eksempel færdigkøbte fiskefrikadeller. Det er stadig sunde og velsmagende måltider – frosne grøntsager indeholder ofte lige så mange vitaminer, som de friske.

Hvis du kan få måltiderne til at fungere, når du egentlig ikke har tid, eller når du har dårlig tid – kan du også få dem til at fungere, når du

har god tid. De enkelte måltider kan kombineres på kryds og tværs til en dags- eller ugeplan. Der er ikke noget krav om, at man spiser kold mad til frokost og varm mad til aften – eller omvendt.

I denne bog er kalorieindholdet angivet for hver ret. En fyldt spisekasse indeholder typisk mellem 400 til 600 kcal. Lidt mere for høje kvinder og mænd, men så er der også plads til lidt ekstra kalorier.

Du kan kaste dig ud i opskrifterne uden mere kendskab til Sense. Men du kan også, hvis du har lyst, læse mere i bogen om de vigtigste principper i Sense-kost.

Vil du vide mere om Sense? Læs bogen ”Sense – slank med fornuft”



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2
Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode