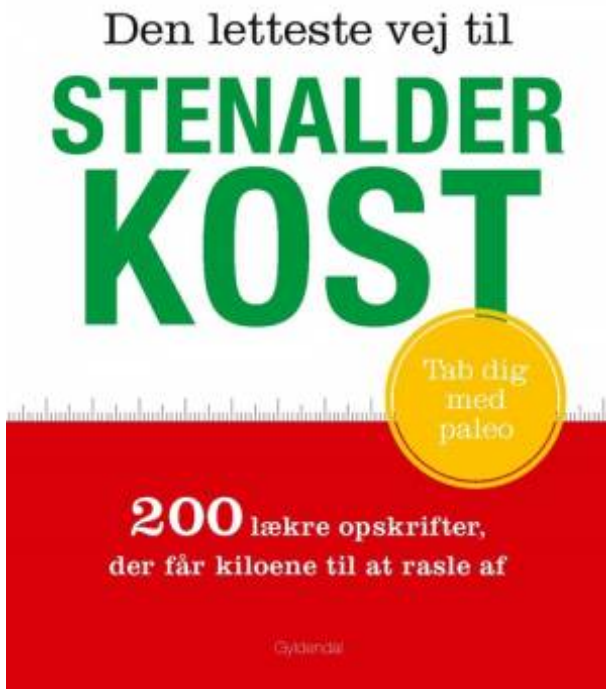


Den letteste vej til stenalderkost

Gitte Heidi Rasmussen

Forfatter:	Gitte Heidi Rasmussen
Sprog:	Dansk
Kategori:	Mad og drikke
Forlag:	Gyldendal
Udgivet:	30. oktober 2014
ISBN:	9788702165005



[Den letteste vej til stenalderkost.pdf](#)

[Den letteste vej til stenalderkost.epub](#)

Stenalderkost (eller palæo) er inden for ganske få år blevet en ekstremt populær måde at spise på. Konceptet er enkelt: Spis som vores forfædre i stenalderen, og bliv både slankere, stærkere, sundere og mere energisk.

Med Den letteste vej til stenalderkost bliver det nemt og bekvemt at følge palæo-principperne.

Bogen indeholder 200 helt enkle opskrifter til alle dagens måltider. De består primært af frugt, nødder, bær, æg, fisk, kød og grøntsager og indeholder ikke stivelse. Der er tale om sund og naturlig mad, som din krop vil elske, fordi den gennem mange tusind år er blevet biologisk programmeret til at optage netop denne slags føde. Det har kort sagt aldrig været nemmere at gøre stenalderkost til en del af din hverdag – og finde din indre hulemand eller -kvinde frem igen. Den letteste vej til stenalderkost er en del af Gyldendals populære Den letteste vej til-serie, som også inkluderer bestsellerne Den letteste vej til 5:2 kuren og Den letteste vej til LCHF kuren.

Hvis du måler og vejer din mad (hvilket jeg ikke nødvendigvis er fortalende for) kan du sigte efter en fedtenergiprocent for dagen på 65 % og derover. Det afhænger jo af den øvrige mad, du spiser. Du kan også indsnævre kategorien ved først at vælge en kategori og derefter klikke på et tag – så indeholder de viste spørgsmål/svar både den valgte kategori og tagget. Du kan også indsnævre kategorien ved først at vælge en kategori og derefter klikke på et tag – så indeholder de viste spørgsmål/svar både den valgte kategori og tagget. Hvis du måler og vejer din mad (hvilket jeg ikke nødvendigvis er fortalende for) kan du sigte efter en

fedtenergiprocent for dagen på 65 % og derover. Det afhænger jo af den øvrige mad, du spiser. Hvis du måler og vejer din mad (hvilket jeg ikke nødvendigvis er fortalende for) kan du sigte efter en fedtenergiprocent for dagen på 65 % og derover. Det kan jeg desværre ikke. Det afhænger jo af den øvrige mad, du spiser. Det afhænger jo af den øvrige mad, du spiser. Hvis du måler og vejer din mad (hvilket jeg ikke nødvendigvis er fortalende for) kan du sigte efter en fedtenergiprocent for dagen på 65 % og derover.

Hvis du måler og vejer din mad (hvilket jeg ikke nødvendigvis er fortalende for) kan du sigte efter en fedtenergiprocent for dagen på 65 % og derover. Du kan også indsnævre kategorien ved først at vælge en kategori og derefter klikke på et tag – så indeholder de viste spørgsmål/svar både den valgte kategori og tagget. Du kan også indsnævre kategorien ved først at vælge en kategori og derefter klikke på et tag – så indeholder de viste spørgsmål/svar både den valgte kategori og tagget. Det kan jeg desværre ikke. Du kan også indsnævre kategorien ved først at vælge en kategori og derefter klikke på et tag – så indeholder de viste spørgsmål/svar både den valgte kategori og tagget. Det afhænger jo af den øvrige mad, du spiser. Det kan jeg desværre ikke.