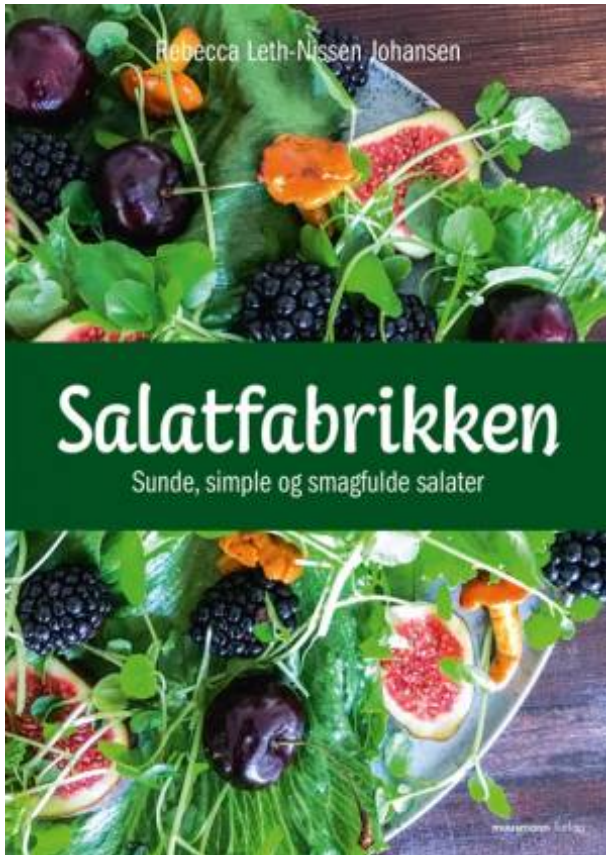


Salatfabrikken



Forfatter:	Rebecca Leth-Nissen Johansen
Sprog:	Dansk
Kategori:	E-Bøger
Forlag:	muusmann'forlag
Udgivet:	24. januar 2017
ISBN:	9788793430396

[Salatfabrikken.pdf](#)

[Salatfabrikken.epub](#)

Vi elsker salater! De er både nemme at spise og ofte også mere overkommelige at lave end andre tilberedte grøntsager. Alligevel ender det ofte med en lidt slatten omgang, fordi vi putter de samme få, halvkedelige ingredienser i hver gang. Denne bogs ærinde er at vise, hvordan vi med lidt snedig omhu og kreativ indsats får mere spændende salater og dermed også flere grøntsager på bordet. Budskabet er enkelt: Salater pryder bordet, de er sjove at lave, de tilfører sundhed til hverdagen, og de fleste kan lide en god salat. Med bogens sunde, simple og smagfulde salater er målet at tilføre mere sundhed til hverdagen, og salaterne er derfor nemme at gå til for dig, der er vant til at tilberede almindelig hverdagsmad. Gevinsten er, at det daglige måltid bliver løftet til et sundere og mere kulinarisk niveau. Opskrifterne i bogen er baseret på, at salaterne indeholder meget mere end vandholdige og fiberfattige salatblade. Det indeholder de også! – men de tilføres alle fiberholdige grøntsager, sunde fedtstoffer fra fx olier, nødder, kerner eller avocado, og en del af salaterne indeholder vitaminrige frugter. Salaternes fokus er at være sunde, mættende, smagfulde og – med respekt for, at de fleste har en travl hverdag – også forholdsvis simple at tilberede. Bogen indeholder 40 opskrifter på skønne, smukke og sunde salater. Om forfatteren Rebecca Leth-Nissen Johansen er autoriseret klinisk diætist og autodidakt salatopskrift-udvikler. Disse to bøger er hendes første udgivelser. Bogens opskrifter udspringer af hendes erfaringer i sit daglige virke som diætist. Rebecca har, siden hun var ganske lille, haft interesse i at gøre hverdagen lidt sundere og en passion for at kreere velsmagende og smukke salater, der sprudler af sundhed.

Klinisk diætist - Hjælp til Vægttab, Sclerose, irritable tyktarm, livsstilssygdomme og kostvejledning. Klinisk

diætist - Hjælp til Vægttab, Sclerose, irritable tyktarm, livsstilssygdomme og kostvejledning. Klinisk diætist - Hjælp til Vægttab, Sclerose, irritable tyktarm, livsstilssygdomme og kostvejledning.

Klinisk diætist - Hjælp til Vægttab, Sclerose, irritable tyktarm, livsstilssygdomme og kostvejledning. Klinisk diætist - Hjælp til Vægttab, Sclerose, irritable tyktarm, livsstilssygdomme og kostvejledning. Klinisk diætist - Hjælp til Vægttab, Sclerose, irritable tyktarm, livsstilssygdomme og kostvejledning. Klinisk diætist - Hjælp til Vægttab, Sclerose, irritable tyktarm, livsstilssygdomme og kostvejledning.