

Sundt, nemt & lækkert

Opskrifter og tips til mad i en travl hverdag
INGE VINDING

Ny opdateret
udgave med
flere opskrifter



En spændende kogebog med lækker
og sund mad, som er lige til at gå til ...

Inge Vindings populære kogebog i ny opdateret udgave med flere opskrifter og med den nyeste viden inden for ernæring

Bogen er til dig, der gerne vil leve sundere, og måske tabe dig, uden at lægge hele hverdagen om. Vejen frem er ikke nye modeller og radikale kure, der kræver, at du ændrer hele din livsstil.

Du skal til gengæld tage udgangspunkt i, hvordan du selv spiser og tænker, og derfra arbejde dig frem skridt for skridt. Så kan du stadig spise mange af de ting, du allerbedst kan lide, men også lære, hvordan du får styr på de dårlige vaner.

90 sunde og lækre opskrifter

Opskrifterne er alle både lækre og sunde, uden at der er tale om egentlig 'slankemad'. Maden smager af noget og ser godt ud på tallerkenen, sådan at det er sjovt og lækkert at spise, selvom det er sundt! Retterne er nemme at lave og hænger sammen med alle de tips, som bogen indeholder. Rådene handler blandt andet om, hvad der er godt at have i køleskabet og spisekammeret, hvordan du hurtigt får lavet sund mad til hele familien, ofte til flere dage på én gang.



Inge Vinding er psykolog og diætist med flere års erfaring i at formidle budskaber om mad og sundhed. Hun har sin egen rådgivningsvirksomhed *Mad & Psykologi*

Temaer i bogen

- Viden alene ændrer ikke spisevaner.
- Derfor er det svært at ændre spisevaner.
- Børn og spisevaner. Kræsenhed.
- Myter om mad og ernæring.
- Balance i maden – fra regler til muligheder.
- Sådan kommer du nemt i gang!
- Spis sundt på din måde: Fokus på det individuelle og på små skridt.
- Masser af gode råd – også om planlægning og forråds-kammer.
- Hvordan vælger du sundt ved buffeten?
- Hvordan får vi mere fisk og flere grøntager ind i den daglige mad?



ja tak til _____ stk.

Sundt, nemt & lækkert til kr. 169,- inkl. forsendelse
(normal 199,- plus forsendelse)

Navn:

Adresse:

Post og by:

Evt. EAN-nr.

Telefon:

Bogens indhold

Hovedafsnit

Sunde spisevaner giver velvære og energi
Derfor er det så svært at ændre sine spisevaner

Kend din mad

Fra regler til muligheder

Sådan kommer du nemt i gang

Veje til nye vaner – strategi for dagens måltider

Smag og behag er forskellig

Forråd er vigtigt, når du har travlt

Mere fisk og grønt på menuen



Opskrifter

Supper • salater • pasta, ris og æg • fisk
fjerkræ • kød grøntsager som tilbehør
sovse og dressinger • desserter

Forlaget Klim Nytjørnegade 19, 8200 Århus N



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

Forlaget Klim

+++ 18817 +++

9993 Jylland USF B