

Bok: Naturlig & næringsrik mat for alle **DESSVERRE UTSOLGT**

Bok: Naturlig & næringsrik mat for alle **DESSVERRE UTSOLGT**
9105

[Forfatter: Holand, Monica \(Norge\);](#)

Oppskrifter uten sukker, melk og gluten – med vegetar-, kjøtt-, fjærkre- og fiskeretter.

*Den voldsomme interessen Monica Holand opplevde da hun utga sin første kokebok **Naturlig & næringsrik mat**, oppmuntret henne heldigvis til å lage flere bøker av samme type. **Naturlig & næringsrik mat for alle** inneholder enda flere retter uten sukker, gjær, gluten og melk. Mange av oppskriftene i denne boka inneholder også kjøtt (vilt, kylling og kalkun) og fisk. Proteinrike frokoster, alternative matpakker, næringsrike middager, sunt snacks og helsebringende desserter - her er det virkelig noe for enhver smak. Dermed blir det også enklere å finne mat som passer for hele familien.*

Monica Holand er naturopat NAN MNNL og ernæringsterapeut.

Del 1 kalles "På vei mot optimal helse" og består av lettfattelig ernæringskunnskap, som er spesielt nyttig når du må unngå enkelte matvarer fordi du ikke tåler dem. Protein, gode fettstoffer og vegetabilsk fiber er de næringsstoffene som lettest blir forsømt i et normalt kosthold – disse finnes det også lite av i tradisjonell allergimat. Derfor er det nettopp disse næringsstoffene Monica Holand legger vekt på å fortelle om – så blir maten lavglykemisk i tillegg til at den er naturlig og næringsrik. I boka finner du også mange gode råd når det gjelder hvilke råvarer du bør bruke og hva slags tilberedningsutstyr som er kjekt å ha.

Del 2 er selve oppskriftsdelen, og den er delt opp i følgende kapitler:

- Frokost
- Saus og dressing
- Forretter
- Middagskaker av kylling, fisk og vilt
- Varmeretter
- Brød, kjeks og muffins
- Syrnet mat for helsens skyld
- Dessert: Prikken over "i-en"
- Drikker: Når du vil drikke noe annet enn vann
- Hold deg frisk (inkludert en ukeplan med varierte retter for alle de 7 dagene)

Med disse oppskriftene blir det mer variasjon, og du kan være sikker på at du får i deg alle de nødvendige næringsstoffene som du trenger – selv om du må unngå noen basismatvarer på grunn av matintoleranse, allergi eller sykdom.

Alle oppskriftene er lavglykemiske og balanserte og inneholder hele råvarer fra naturens eget kjøkken.

Dette er mat for ALLE, og oppskriftene er også tilpasset deg som har en travel hverdag. Med litt planlegging i forkant, går det forttere enn du tror.

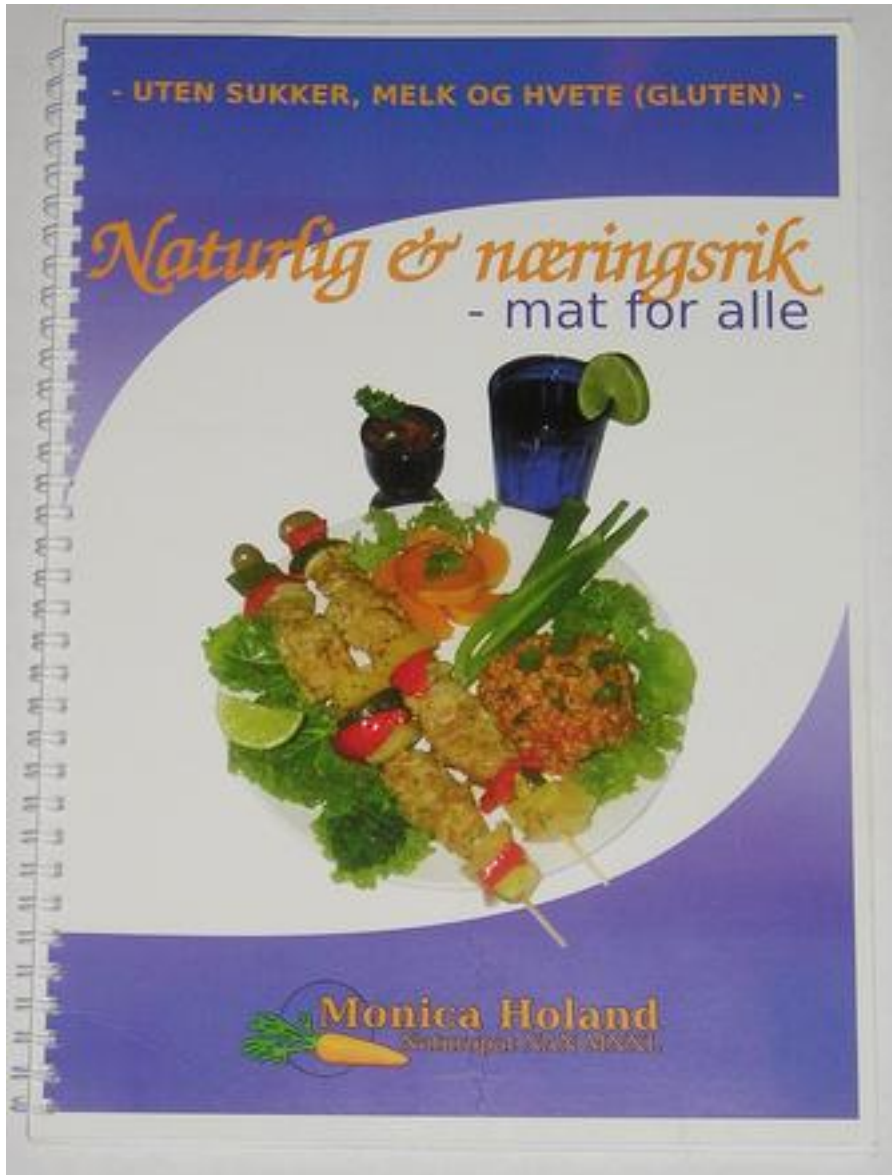
Andre bøker med Naturlig & næringsrik mat

Har du veldig dårlig tid, anbefales boka [Naturlig & næringsrik hurtigmat](#), der du finner enkle knep for å holde dietten og lage lavglykemiske retter i løpet av kun 10 minutter.

Vil du ha flere oppskrifter uten sukker, gjær, gluten og melk som er mer tilpasset barn og tenåringer, anbefaler vi boka [Naturlig & næringsrik morsom mat for store og små](#).

Er du vegetarianer eller foretrekker å spise overveiende vegetarisk, anbefales boka [Naturlig & næringsrik mat](#) – den første oppskriftsboka Monica Holand utga. Der er det også mye nyttig ernæringsinformasjon for deg som er opptatt av helse og kost.

”Monica Holand er en matkunstner i ordets rette forstand,” sier Andreas Bjørndal, undervisningsrektor ved Norsk Akademi for Naturmedisin.



Nei