

Bok: Naturlig & næringsrik hurtigmat

Bok: Naturlig & næringsrik hurtigmat

9110

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

Oppskrifter uten sukker, melk og gluten – næringsrik mat på bare 10 minutter.

*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. I boka **Naturlig & næringsrik hurtigmat** finner du lettvinte, naturlige og næringsrike løsninger for deg som ikke tåler alt, eller for deg som bare vil ha næringsrik variasjon i en travel hverdag. Nyttig for deg som ofte er på farten, bor alene, ikke har tid til eller ikke liker å lage avansert mat.*

Monica Holand er naturopat NAN MNNL og ernæringsterapeut.

Boka er ment som en redning de gangene du ikke har tid til å tenke på mat – men vet at du allikevel må holde dietten hvis du skal bevare helsen. Grip denne boka, bla litt i den, så får du helt sikkert øye på noe som du kan få til. Dagen, magen og velværet ditt er reddet.

Det er absolutt mulig å leve uten sukker, melk, gluten, gjær, egg og hva du ellers ikke måtte tåle – og ikke bruke mer enn 10 minutter på matlagingen. Det er selvsagt ikke helt ideelt, fordi vi kan miste en del næringsstoffer når alt skal foregå så hurtig. Derfor er det viktig at du venner deg til noen nye tenkemåter, blant annet når det gjelder planlegging, så vil alt bli mye lettere.

Boka **Naturlig & næringsrik hurtigmat** viser deg noen enkle knep for å holde dietten, det vil si å unngå sukker, melk og gluten og spise lavglykemisk, selv om du ikke egentlig har tid til det.

I boka finner du:

- gode råd med hensyn til planlegging
- enkle oppskrifter med få ingredienser
- mange oppskrifter som ikke trenger koking/steking

Denne boka er ment som et supplement til de andre, mer fullverdige kokebøkene fra Monica Holand:

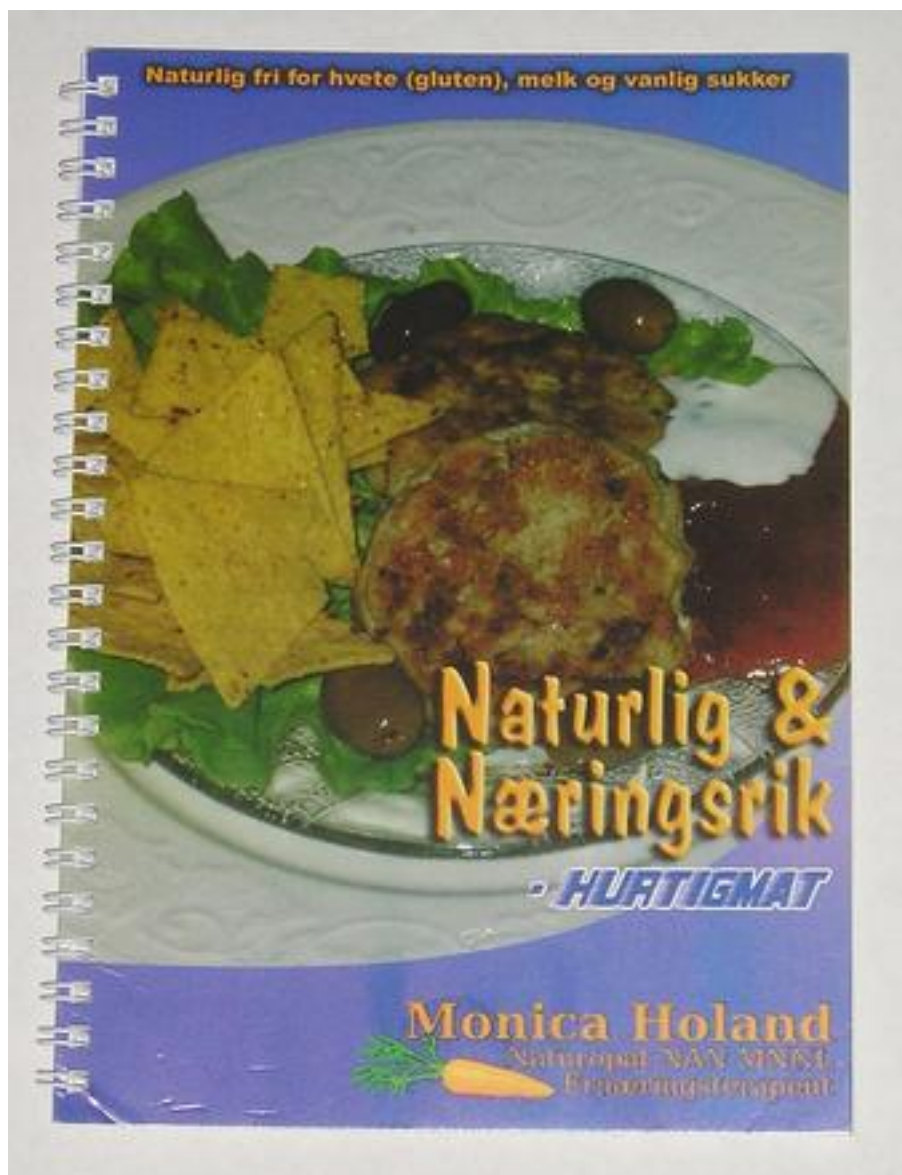
Andre bøker med naturlig & næringsrik mat

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.

I boka [Naturlig & næringsrik mat for alle](#) finner du enda flere variasjonsmuligheter, med flere retter av kjøtt, fjærkre og fisk enn i den første boka. Her er det også mye faktastoff om hvilke næringsstoffer kroppen egentlig trenger.

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](#).

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



Nei