

Ned i vægt dk - en kogebog for voksne, der VIL veje mindre

"Ned i vægt dk - en kogebog for voksne, der VIL veje mindre" – leverer opskrifter på klassiske og magre hverdagsretter krydret med gode råd om processen ved vægttab – uden løftede pegefingre.

Der dukker jævnligt vægttabskogebøger op på det danske marked, og nu er opfølgeren til "Ned i vægt" kommet, og den giver (ligesom den foregående) lige præcis det, mange vægttabspatienter efterspørger: Klassisk mad med råvarer, der findes i stort set alle supermarkeder, og som kan tilberedes



på kort tid uden at gå på kompromis med smagen. Men bogen er ikke alene en kogebog, den er også en guide til at manøvrere igennem et vægttabsforløb, og derfor finder man i bogen madplaner og øvelser i fx at oparbejde og fastholde motivation samt hjælp til at monitorere kostindtag og motion.

Vægttab uden kalorietælling

Takket være overskuelige ugeplaner og opskrifter med portionsangivelser for alle dagens måltider, kan man være sikker på at spise sig mæt i 6500kJ, uden så meget som at tælle en eneste kalorie.

Opskrifterne dækker over danske klassikere som mørbradgryde, foren hare og koteletter i fad, men henter også inspiration fra det italienske og asiatiske køkken, fx lasagne, thai curry og stegte nudler. Alt i alt opskrifter på mad, som appellerer til mange mennesker.



Laks med ingefærdressing på hverdagsmenuen

Jeg prøvede flere af opskrifterne, og alle imponerede ved at være lette at tilberede i en travl hverdag, hvor der både skal købes ind

og laves mad på rekordtid. Laks med ingefærdressing blev afprøvet på både familien og kolleger. Den tog 30 min at lave, og trods det eksotisk klingende navn, var den mild og rund i smagen med en lethed, der gør den værd at spise på en varm sommerdag. Reaktionen på retten var, at den

"ikke følte som slankemad", hvilket netop er bogens sigte. Det er helt almindelig sund mad, som de fleste kan lide.

Bacon og kage

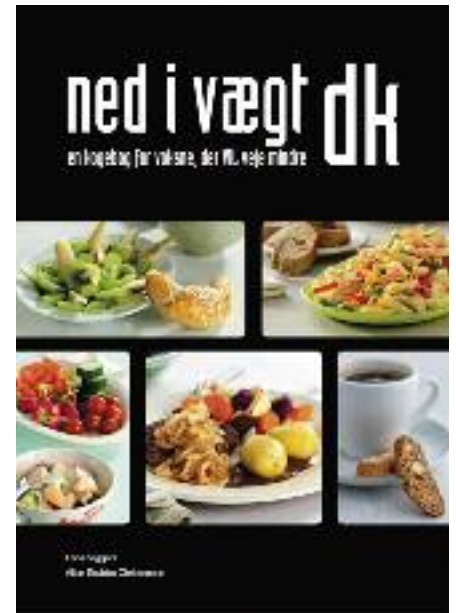
Opskrifterne hylder princippet om, at al mad er tilladt - med måde. Derfor finder man i mange af opskrifterne bacon og fløde (godt nok den magre version, bevares) uden at skele til fedtkvalitet. Og der er indtil flere opskrifter på kager med helt almindeligt raffineret sukker. Jeg begejstres over, at der midt i tidens diætrends er nogen, der holder fast i dette naturlige og afslappede forhold til mad, så alle kan være med.

Madglæde og varigt vægttab

Bogen er spækket med fantastiske, appetitvækkende billeder, der får mundvandet til at løbe hos selv den mest kræsne. Teksten er skrevet i et let forståeligt og ligeværdigt sprog, der guider i forhold til de mange udfordringer, der ligger i at tabe i vægt - også selvom man VIL veje mindre. Bogen er således et fantastisk redskab til mennesker, der nyder mad, og som vil arbejde med vægttab og sund livsstil på en naturlig måde.

Info:

Sidetæl: 192
Pris: Vejrl. udsalgspris 249
Forlag: Viggers forlag
Udgivet juni 2013



Bogen fås hos
boghandlere og på
www.nedivaegt.dk