

# Den letteste vej til sund fordøjelse



<b>Kategori:</b>	Mad og drikke
<b>Forfatter:</b>	Gitte Heidi Rasmussen
<b>Forlag:</b>	Gyldendal
<b>Udgivet:</b>	24. september 2015
<b>Sprog:</b>	Dansk
<b>ISBN:</b>	9788702171952

Forside mangler

[Den letteste vej til sund fordøjelse.pdf](#)

[Den letteste vej til sund fordøjelse.epub](#)

VEJEN TIL EN SUND MAVE. Mere end to millioner danskere har dagligt problemer med fordøjelsen, og det går ud over energi, velvære og ikke mindst livskvalitet, men sådan behøver det ikke at være. Synderen er ofte den mad, vi spiser – og få ændringer i kosten er nok til at få generne til at forsvinde. I 'Den letteste vej til sund fordøjelse' får du 200 enkle opskrifter, der booster sundheden i mave og tarm – og giver dig den daglige velvære tilbage.

En sund fordøjelse er også den lige vej til mere sundhed generelt, fordi det er i mave og tarm, at næringsstofferne i maden bliver optaget. Fungerer den proces ikke optimalt, får kroppen ikke de byggesten, den skal bruge for at holde dig sund, glad og fuld af energi. Der er med andre ord mange gode grunde til at give din fordøjelse de optimale vilkår. Bogens opskrifter er baseret på nogle simple retningslinjer, der får mave og tarm i balance. Retterne er enkle og velsmagende, og råvarerne fås i almindelige supermarkeder.

Du kan også indsnævre kategorien ved først at vælge en kategori og derefter klikke på et tag – så indeholder de viste spørgsmål/svar både den valgte.

Det kan jeg desværre ikke.

Hvis du måler og vejer din mad (hvilket jeg ikke nødvendigvis er fortalende for) kan du. Du kan også indsnævre kategorien ved først at vælge en kategori og derefter klikke på et tag – så indeholder de viste spørgsmål/svar både den valgte. Det kan jeg desværre ikke. Det afhænger jo af den øvrige mad, du spiser. Hvis du måler og vejer din mad (hvilket jeg ikke nødvendigvis er fortalende for) kan du. Hvis du måler og vejer din mad (hvilket jeg ikke nødvendigvis er fortalende for) kan du. Det afhænger jo af den øvrige mad, du spiser. Det afhænger jo af den øvrige mad, du spiser. Det kan jeg desværre ikke. Det kan jeg desværre ikke. Det kan jeg desværre ikke. Du kan også indsnævre kategorien ved først at vælge en kategori og derefter klikke på et tag – så indeholder de viste spørgsmål/svar både den valgte. Det afhænger jo af den øvrige mad, du spiser.

Hvis du måler og vejer din mad (hvilket jeg ikke nødvendigvis er fortalende for) kan du. Du kan også indsnævre kategorien ved først at vælge en kategori og derefter klikke på et tag – så indeholder de viste spørgsmål/svar både den valgte. Du kan også indsnævre kategorien ved først at vælge en kategori og derefter klikke på et tag – så indeholder de viste spørgsmål/svar både den valgte. Du kan også indsnævre kategorien ved først at vælge en kategori og derefter klikke på et tag – så indeholder de viste spørgsmål/svar både den valgte. Det kan jeg desværre ikke. Hvis du måler og vejer din mad (hvilket jeg ikke nødvendigvis er fortalende for) kan du. Du kan også indsnævre kategorien ved først at vælge en kategori og derefter klikke på et tag – så indeholder de viste spørgsmål/svar både den valgte.