

Grön mat för gravida och barnfamiljer Åsa Strindlund, Elisabeth Kylberg



Ladda ner PDF

Grön mat för gravida och barnfamiljer vänder sig till föräldrar som vill att familjen ska äta helt eller delvis vegetariskt. I boken ger författarna fakta och råd om bra mat för gravida, recept på vegetarisk och vegansk kost, går igenom näringsämnena samt ger exempel på vad man kan äta och hur mycket man bör äta för att få i sig tillräckligt näringsmässigt. De redogör även för såväl den gravida och ammande kvinnans som det lilla barnets dagliga behov.

Boken ger många praktiska tips på hur man kan tillaga och komponera de allra första måltiderna på ett enkelt sätt och på hur man gör maten så nyttig som möjligt. Recepten är utformade så att en måltid kan lagas till hela familjen med en portion anpassad till barnet.

Sagt om boken

Grön mat för gravida och barnfamiljer är en nyutgivning av Grön barnmat. Näringslära och vegomat. För barn 0-5 år, gravida och ammande kvinnor. Denna kom ursprungligen ut 2004 och detta är den fjärde upplagan. Boken vänder sig till föräldrar som vill att familjen ska äta helt eller delvis vegetariskt. Första delen utgörs av ett faktaavsnitt om näringsämnena, den gravida och ammande kvinnans näringsbehov samt det lilla barnets behov.

Vidare ges tips och exempel på vad man kan äta som vegetarian eller vegan och hur mycket man bör äta för att få i sig tillräckligt näringsmässigt. Den andra delen innehåller recept på exempelvis gröt, soppor, färsrätter, grytor, gratänger, efterrätter och godsaker. Boken är intressant, lättläst och lättillgänglig med massor av konkreta och handfasta tips. Trots det lilla formatet på 64 sidor känns skriften innehållsrik och välfylld för barnfamiljer som är nyfikna på vegetarisk och vegansk

kost. Författarna Åsa Strindlund och Elisabeth Kylberg är båda nutritionister.
Carola Forslund, BTJ-häftet nr 7, 2016.

Om författarna

Författare till Grön mat för gravida och barnfamiljer är nutritionisterna Åsa Strindlund och Elisabeth Kylberg.

Ladda ner gratis Grön mat för gravida och barnfamiljer gratis bok PDF Kindle

Författare: Åsa Strindlund, Elisabeth Kylberg

Antall sider: 64

ISBN: 9789188099457

Format: PDF

Filstorrelse: 17.94 Mb

Ladda ner på 15 sekunder