

En sundere jul

Sådan får du en lettere jul med nydelse og gode råd om at ændre julevaner, forbedre egne opskrifter, julefælder og 27 juleopskrifter - testet og anbefalet af diætisten

Klinisk Diætist Hanne Svendsen
E-bog

KLUB

mad med smil



Indhold

Forord.....	5
Hvad er værdifuldt for dig i julen?.....	6
Lav en plan og slap af	6
Ta' det som det kommer	7
Prioriter ud fra det du helst vil	7
Børn trives med at hjælpe til	7
Trives du med dine valg?.....	8
Tung i maven som ulven i Rødhætte?	9
Tænk på helheden.....	9
Nydelsesmetoden	10
Nydelse eller afsavn – hvad vælger du?	10
Styr din søde tand med de rigtige næringsstoffer.....	11
Det er ok at spise udvalgte godbidder	11
Vælg med omhu, det du vil nyde	11
Vær bevist om hvad du spiser og hvor meget.....	12
Du spiser mindre når du nyder din mad.....	12
Spørgsmål til dig?	13



Din mave vil elske dig	14
Hvid Hvede	15
Krydderkage ned lækker fyld.....	17
Brownies med nødder, chili, ingefær og frisk revet ingefær	18
Flutes med julens krydderier – langtids hævet	21
Juleæbleskiver	22
Sarah Bernhardt kager	23
Nem og smagfuld konfekt af gode råvarer	24
Waldorfsalat	26
Varm rødkål.....	28
Grønlangkål med krydderier som smagsbærere	29
Rødbedesalat med brombær	31
Rå grønkåls salat 4 – forskellige	32
1. Grønkålssalat i dressing med mange proteiner.....	32
2. Grønkålssalat med tørrede tranebær.....	33
3. Grønkålssalat med appelsin og dadel.....	34
4. Grønkålssalat i dressing med sharon frugt	35
Salat med blåskimmelost, abrikoser og valnødder	37

Salat med rejer og grapefrugt	38
Sildesalat	39
Karry salat.....	40
Mellem jul og nytår	41
En hurtig frokost.....	42
Pas på portionsstørrelserne	44
Hvad med nødder og mandler	44
Hører du til dem, der spiser mere, hvis posen med slik er stor?.....	45
Stor eller mellem portion	45
Små brede glas eller høje slanke glas	46
Vi spiser mere jo større tallerken er.....	46
Smil giver dig energi	47
Gennemtænkte opskrifter der er bæredygtige for din krop	47
Slip kontrollen og nyd din mad.....	48
Klub Mad med Smil	49
Kalorier regler for julen	50
Om Hanne Svendsen	52

Klub Mad med Smil

Den letteste vej at komme fra "tunge kostvaner" til overskud og glæde, er at få hjælp til at finde de redskaber, som passer til dig, for at komme videre.

Det kan du finde hjælp til i Klub Mad med Smil.

Med klubben er du på vej med opskrifter, der giver dig velvære og mere energi, fif til en travl hverdag, inspiration ved gæstebud og meget mere.

Kærlig hilsen

Hanne Svendsen

www.madmedsmil.dk

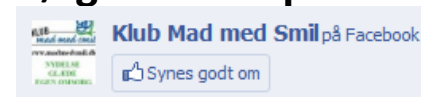


**Bliv medlem af
Klub Mad med Smil**

www.madmedsmil.dk

**NYDELSE
GLÆDE
EGEN OMSORG**

Følg klubben på



Om Hanne Svendsen

Skab det liv du ønsker i forhold til kosten

Min mission er at hjælpe mennesker til at finde deres egne ressourcer til at skabe det liv, de vil have i forhold til kosten. Alt for mange føler sig trukket rundt manegen af en indre sabotør, der frister så snart øjet ser de tomme kalorier.

Du skal i stedet være den, der styrer hvornår og hvad du skal have med tre meget væsentlige elementer som omdrejningspunkt. Nemlig:

Glæde - Nydelse - Egen omsorg



Hanne Svendsen
Aut. Klinisk Diætist

Jeg har en baggrund som uddannet diætist, hvor jeg dels har 17 års erfaring fra danske hospitaler og siden 1996 har været privat praktiserende Diætist med konsultation i Horsens og i Århus.

Det giver mere end 30 års erfaring med at vejlede andre i forhold til at ændre kostvaner hvor glæde, nydelse og egen omsorg er en del af konceptet.



KLUB

mad med smil