

# LCHF för familjen : den goda vägen till mätta och friska barn

av: Anna Hallén



**Antal sidor:** 160

**Förlag:** Bonnier Fakta

**Utgiven:** February, 2012

LADDA NER

LÄSA

## Description:

Från falukorv till barnkalas med LCHF Med rätt mat blir dina barn mätta, nöjda och glada. De håller sig sunda och har lagom mycket energi, bra koncentrationsförmåga och ett jämnt humör. Och i förlängningen slipper de våra välfärdssjukdomar. Allt fler upptäcker fördelarna med att minska sitt kolhydratintag och i stället äta lite mer fett. Tjock blir smal, sjuk blir frisk. Men, är LCHF även okej för våra barn? Ja. Varför skulle den mat som allt fler äter och blir friskare och piggare av inte passa barn? Det är ju naturlig mat. Grönsaker i alla former och färger, fisk, fågel, kött och nyttiga fetter. LCHF är ingen mirakelkur, det är bara maten vi är skapta för att äta. Den naturliga kosten. Helt enkelt mat som optimerar barnens (vår allas!) hälsa. Recepten i boken är i barns smak. Recept har skapats för att göra ohälsosamma barnfavoriter till bra val. Men här finns även nya, inspirerande rätter - från picknickmat till en hel meny för barnkalas. Avsnitt: Barn och vikt Godis och läsk, hur gör vi med det? Mat för överaktiva barn Rätt mat för den som leker och tränar Glada magar Tillsatser i mat Recept: Kesofrutti Plättar Vårflor Småfranska Vaniljyoghurt med churchnügli Mandelkaka med drottning sylt Kanelbullar Pizza capricciosa Sesampanerade fiskpinnar Tacopaj Kycklingburgare Hamburgare med egen ketchup Bananglass Chokladsås Lördagsgodis i flera varianter