

Bok: Veganmat på sitt beste

Bok: Veganmat på sitt beste

9100

Ingen forbindelse

Over 100 oppskrifter uten kjøtt, fisk, meieriprodukter og egg, enkle og smakfulle retter som alle liker.

Veganmat ? plantebasert mat ? blir stadig mer populært og faller i smak blant ikke-veganere også. Boka

?Veganmat på sitt beste? inneholder over 100 oppskrifter tilpasset norske råvarer og matvaner. Alle rettene er uten kjøtt, fisk, meieriprodukter og egg. Her kan du finne masse inspirasjon til å lage gode, smakfulle og enkle retter som alle liker. Jane H. Johansen har mellom 250.000 og 450.000 sidevisninger på veganmatbloggen sin hver måned, og hun ble kåret til Årets matblogger for alternativ mat i 2014. I kokeboka ?Veganmat på sitt beste? handler det om ekte og naturlig matglede, enkle og gode råd, helse, velvære og ikke minst: god smak.

?Veganmat på sitt beste? gir deg en enkel introduksjon til vegankostholdet. I tillegg får du praktiske opplysninger om ernæring, informasjon om råvarer og produkter, alt du trenger å ha i kjøleskapet og i kjøkkenskapet, nyttige tips om tilberedning og mye mer.

Oppskriftene i boka er inndelt i disse kapitlene:

Frokost & lunsj (pålegg, varm frokost og lunsjretter)

Bakst til frokost & lunsj

Hovedretter

Helgekos

Tapas, småretter & tilbehør

Søte fristelser (kaker og desserter)

Blant oppskriftene finner du blant annet herlige pålegg som mandel- og valnøttsmør, persillepesto, hjemmelaget sjokoladepålegg og auberginepaté, dessuten: havregrøt med peanøttsmør, polentaomelett, scones, polarbrød, quesedias, supper, gulrotburgere, lasagne med skjulte skatter, bønnehili, thai style quinoaboller, pizzasnurrer, browniekake, kanelkake, mø-fri is,

sjokoladepudding og veldig mye mer.

De inspirerende bildene i boka er fotografert av Nina Dreyer Hensley og Jim Hensley.

Du trenger absolutt ikke å være fulltids veganer for å bli fristet til å lage og spise de flotte plantebaserte matrettene i denne lekke kokeboka.

Har du laktoseintoleranse eller er du allergisk mot egg, vil du også trygt kunne bruke oppskriftene fra boka "Veganmat på sitt beste".

Vanlig spørsmål: Hvordan få nok protein som veganer?

Motsatt av hva mange tror, er det faktisk ikke vanskelig å få i seg nok protein, selv om du ikke spiser kjøtt. Et variert kosthold basert på vanlige matvarer fra de ulike matvaregruppene vil sikre deg tilstrekkelig med protein og nødvendige aminosyrer. Et knippe gode og næringsrike matvarer er bønner, linser, erter, grønnsaker, korn, nøtter, frø, frukt og bær. Du kan spe på med produkter som tofu og soyaprotein, men det er ikke nødvendig.

Vegetarkost for god helse

Helsedirektoratet anbefaler oss å begrense kjøttinntaket og skriver at "godt sammensatt vegetarkost er ernæringsmessig fullverdig og kan ha positive helseeffekter med tanke på forebygging og behandling av flere sykdommer". Det nevnes for eksempel at vegetabilsk kost er forbundet med lavere risiko for blant annet overvekt, hjerte- og karsykdommer, diabetes og kreft.

Forfatteren skriver blant annet følgende i forordet i boka:

"Hei, jeg heter Jane og jeg elsker mat! Ikke bare å spise den, men å lage den, eksperimentere med den og dele den med andre.

Jeg har aldri hatt et så variert, frodig og tilfredstillende kosthold som etter at jeg ble veganer, og slike godsaker må deles. Jeg håper denne boken kan friste og inspirere alle som har lyst til å spise mindre kjøtt og mer grønt, men ikke helt vet hvordan.?"



Litt om forfatteren:

Jane H. Johansen er profilert blogger på veganmisjonen.com. Hun vant utmerkelsen som Årets matblogger for alternativ mat i 2014. I tillegg til å være en av landets mest populære veganbloggere, holder hun også etterspurte og fullbookede veganmatkurs sammen med Veganmannen (Thomas Olsen).

Følg Jane på:

www.veganmisjonen.com

[Instagram@veganmisjonen](https://www.instagram.com/veganmisjonen)

[Facebook.com/veganmisjonen](https://www.facebook.com/veganmisjonen)

Snapchat: Janesmat

www.veganplan.no (infoside om veganmatkursene som Jane holder sammen med Veganmannen)



Pris kr 379,00

240 sider innbundet
Nei