

Majbritt Engell

Graviditetskokebogen

120 opskrifter – de lette, de sunde og de søde

Mad er ikke længere helt det samme, når man bliver gravid. For hvad skal man spise, når man den ene dag har kvalme, den anden trang til saltlakrids – og midt i smagsforvirringen skal fyldes op med vigtige vitaminer?

Ernæringseksperter Majbritt L. Engell giver i "Graviditetskokebogen" præcis 120 bud på hvordan man kan spise godt, selv om smagsløgene – og resten af kroppen - er lidt ude af kontrol.

Bogens 120 lette og lækre opskrifter giver forslag til alt fra morgenmad til frokost, aftensmad, mellemmåltider, snacks, smoothies og sødt, som skærper appetitten hos de kvalmeramte og giver ny energi til de tunge og trætte.

Retterne er desuden udvalgt, så de tanker den vordende mor op med de vitaminer, hun har brug for – fra kalk og D-vitamin til folinsyre og jern. Nogle af opskrifterne er særligt velegnede til at få has på de mest almindelige graviditetsgener – fra kvalme og madlede til forstoppelse og halsbrand. Et helt afsnit er tilegnet 'kommando-mad', som den vordende far kan tilberede i en ruf, når hans kæreste bare skal have noget at spise NU! Og i bogens sidste del gives opskrifter til tiden efter fødslen, hvor der hverken er arme eller overskud nok til at yde det store i et køkken.

Ud over de delikate opskrifter får man i "Graviditetskokebogen" også et hav af gode råd. Bl.a. til, hvordan man kan spise, så man holder blodsukkeret stabilt og undgår at blive utilpas. Og hvem vil ikke gerne sikre sig, at vægten blot stiger med de kilo, den skal – så de også er til at smide igen efter fødslen? Også det kan bogen også hjælpe med, lige som den afslører hemmeligheden bag *cravings* og lærer den gravide at manøvrere i junglen af mad-forbud.

Majbritt L. Engell er Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed og Master i Fitness og Træning. Hun er desuden medforfatter til bestselleren "Spis maven flad", "Hold maven flad" og "Når mor er på skrump" – og så er hun mor til Teo, som er 18 måneder når bogen udkommer.

Majbritt L. Engell
Graviditetskokebogen
176 sider
Forlagets pris: 249,- kr.

Udkommer 7. oktober 2011

Kontakt:

Gyrith Ravn
Pressekoordinator

G.E.C. Gads Forlag A/S
Fiolstræde 31-33
1171 København K
Direkte 7766 6011
Mobil 2780 6011
www.gad.dk

