

SØDT

– UDEN SUKKER

3



- Morgenmad • Frokost • Middage
- Mellemmåltider • Desserter & kager

**UDE OG
HJEMME**
Det handler om dig og mig



FORORD

Uanset hvor mange hjælpemidler, vi har i dag for at gøre tilværelsen nemmere, tyder intet på, at vi af den grund får mere tid. Tværtimod. De faste, hjemmelavede måltider er noget af det, vi går på kompromis med, når vi skal have tiden til at slå til.

Vi spiser i bilen, i bussen, i toget, på vej til arbejde, på vej hjem fra arbejde. Vi spiser, før vi skal spise, og efter vi har spist. Det er efterhånden svært at finde et sted og et tidspunkt, hvor der ikke spises.

Det er nemt og hurtigt at hente en pizza hos pizzamanden eller en færdigret i supermarkedet. Med fastfood køber vi os den tid, vi har mistet i løbet af dagen, men med i købet er der en risiko for, at vi får for meget fedt og sukker.

En anden og ikke mindre ubehagelig "sidegevinst" er, at vi går glip af det

samvær, der bør være med familien omkring måltiderne. Ikke kun om det at spise sammen, men også om at planlægge sammen, købe ind sammen, lave mad sammen og hygge sig sammen.

Med "Sødt uden sukker 3" slår vi et slag for at bringe samværet omkring spisebordet tilbage igen. Du får her 17 forskellige forslag til både morgenmad, frokoster, aftensmad, desserter og mellemmåltider.

Alle opskrifterne er beregnet til 4 personer, hvis ikke andet er nævnt, og der medfølger naturligvis kalorieberegning på dem alle. Så får hverken du eller din familie ubehagelige overraskelser, men derimod højst sandsynligt mere energi og overskud i hverdagen.

God fornøjelse