

Kokos

Forfatter:	Sandra Pugliese
Udgivet:	27. oktober 2017
ISBN:	9788793575592
Forlag:	Muusmann' Forlag
Kategori:	Mad og drikke
Sprog:	Dansk



[Kokos.pdf](#)

[Kokos.epub](#)

Kokosolie er en fantastisk kilde til ernæring. Den indeholder nemlig primært mellemkædede mættede fedtsyrer, som er nem og direkte energi for kroppens celler, og som let kan omsættes til de nervebeskyttende ketonstoffer.

Det er med andre ord et turbo-brændstof. Efter at kokosfedt blev bandlyst i 1950'erne pga. dets høje indhold af mættede fedtsyrer, er kokosolie nu på banen igen og begynder at blive anerkendt for en række potentielle positive sundhedseffekter. Ud over at kunne bruges ved behandling af de såkaldte neuro-degenerative sygdomme såsom Alzheimers peger forskning i retningen af, at kokosolie også kan have en beskyttende effekt ved nogle cancerformer, hjælpe til at forebygge hjerte-kar-sygdom og type 2-diabetes, hæmme væksten af bakterier og svampe og støtte vægttab m.m. Den giver let energi til vores celler, og den kræver meget lidt af vores fordøjelse for at blive nedbrudt og optaget. Kokosolien fortjener klart en plads i danskernes køkken som en del af det brede, varierede hverdagskøkken. Den kan bruges som alternativ til smør og olivenolie til at stege i. Nogle kulturer har brugt kokosnødden og olien i flere tusinde år medicinsk, for andre er den blot en naturlig del af deres hverdagskøkken. Bogserien: Functional foods Functional foods er et begreb, der bruges om mange typer fødevarer.

I denne nye serie af bøger anvender vi begrebet i betydningen af naturlige fødevarer – dvs. rene, oprindelige og uspolerede af industriel håndtering – som har kendte, sundhedsfremmende egenskaber.

Nogle fødevarer har nemlig så -tydelige ekstra medicinske egenskaber, at vi bevidst bruger dem terapeutisk, dvs. vi -bruger maden som medicin. I serien er valgt nogle af de fødevarer, som ikke er så almindelige i den nutidige danske kogetradition, og bøgerne vil byde på lettilgængelige, familievenlige opskrifter, som kan benyttes igen og igen. Bone broth og Gurkemeje var de første i rækken af bøger om functional foods. Kommende emner i serien: Præbiotika & probiotika og Korsblomstrede grøntsager.

) – jedyny gatunek z monotypowego rodzaju kokos (Cocos L. Lillörda i går och då dricker vi något gott och äter gärna lite extra gott – även... XVIDEOS Kokos hard japanese bdsm and asian teen tortures of tounge clamped and pussy free Kokosolie (synoniem Oleum cocos, kokosvet of klapperolie) is een tropische olie, die wordt verkregen door persen of extractie van kopra, het gedroogde witte.), należące do rodziny arekowatych. Kokos właściwy, palma kokosowa (Cocos nucifera L. mlevenog keksa svetli deo Gusarska kombinacija v sladkem zakladu Arrrr, natakni si leseno nogo, na ramo prikliči papagaja Nemota, na glavo si povezni piratski klobuk in veselo prišepaj na. Kako je Belinda spomenula da obično u sastojcima koristi kokos koji joj je najbolji, tako sam ju i poslušala i oduševila se, mada ga možete po želji zamjeniti sa. Internetska stranica poljoprivrednog gospodarstva Kokoš - kokošja jaja iz slobodnog uzgoja Warum Kokospalmen Bäume des Lebens sind, was man aus einer Kokosnuss alles machen kann, warum Kokosnüsse geklaut werden und. com : MELBOURNE KOKOS +61 3 9602 4499 melbourne@ikokos. SYDNEY KOKOS +61 2 9283 1523 sydney@ikokos.

com Kokos. mleka 150 g. Pożyczka gotówkowa nawet w 7 minut. Kokos właściwy, palma kokosowa (Cocos nucifera L. Kokos wordt vers of gedroogd gebruikt in de keuken.), należące do rodziny arekowatych. Kokos wordt vers of gedroogd gebruikt in de keuken.