



INLEDNING

En kokbok för hela familjen

Hur får man en måltid att passa till flera olika personer? Oftast räcker det med några få ändringar eller tillägg i måltidens sammansättning som består av kolhydrater, protein och fett. Det finns ingen anledning att laga olika maträtter bara för att energibehovet varierar. Det gäller att lära sig bedöma hur mycket mat som behöver tillagas för att täcka respektive persons energi- och näringsbehov.

En stillasittande person behöver precis som en fysisk aktiv person äta en tillräckligt stor portion mat för att bli mätt och för att få i sig tillräckligt med energi och näring. En fysiskt aktiv person, som till exempel en idrottande tonåring, behöver fylla på med extra energi beroende på träningens mängd och intensitet, men ska inte behöva äta gigantiska portioner. I boken finns exempel på heldagsmenyer med olika mängd energi.

Vad och vem ska man tro på?

Det är nästan ett heltidsjobb att följa alla tips och råd som finns om mat. Olika dieter och kosttrender avlöser varandra. Men i stället för trender och dieter behövs en förståelse för mat, hur och vad den påverkar, vilka konsekvenserna blir av att äta för mycket respektive för lite. Kokboken inleds därför med en enkel teoridel. Har man en grundläggande kunskap om mat, kan man helt enkelt välja bort det som är mindre bra och i stället göra val som är optimala för hälsa och prestation. Teoridelen innehåller även en hel del tips, bland annat på hur man skräddarsyr en matsedel och hur man blir proffs i sitt eget kök.

Bosöns kokbok är en bok för hela familjen, med eller utan idrottande medlemmar. Den kan läsas och användas av alla som gillar god mat och är måna om sin hälsa. Recepten har delats in i huvudmål (frukost, lunch och middag) och mellanmål. Det finns också recept på såser och röror, bland annat för att huvudrätten ibland behöver piffas till eller kompletteras med ytterligare energi. En efterrätt kan man unna sig ibland och det finns recept även till det.

