

## Cholesterol- En Vetarm Koken PDF

C. France



*Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.*



**DOWNLOAD PDF**

Schrijver: C. France  
ISBN-10: 9789059201828  
Taal: Nederlands  
Bestands grootte: 3506 KB

## **OMSCHRIJVING**

De mens heeft een bepaalde hoeveelheid vet nodig en deze hoeveelheid is een waardevolle bron van energie. Tegenwoordig wordt er echter veel te vet gegeven. Het is niet nodig en zelfs niet verstandig om alle vet te bannen uit ons eten, maar een vetarm dieet is veel beter voor hart en bloedvaten. Het is immers alom bekend dat door een goede voeding en een gezonde levenswijze de kans op een hartinfarct veel kleiner is. Hoe lekker de gerechten in dit boek er ook uitzien, ze hebben een laag vet- en cholesterolgehalte. De gerechten kunnen derhalve door iedereen gegeten worden. Bij elk gerecht worden de voedingswaarden vermeld.

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Heb je een te hoog cholesterol? En wil je deze op natuurlijke wijze verlagen? Ontdek hier 17 wetenschappelijk bewezen adviezen welke werken! Waarom cholesterol ...

Om een verhoogde cholesterol, overgewicht en hart- en vaatziekten te voorkomen, is het belangrijk zoveel mogelijk bereidingswijzen te kiezen met weinig of zonder vet.

Cholesterol- en vetarm koken (Boek, 2e dr) door Christine France Taal: Nederlands Uitgave: Utrecht, 2009 ISBN: 978-90-483-0171-3

## CHOLESTEROL- EN VETARM KOKEN

[Lees verder...](#)