

## De oorspronkelijke keuken PDF

Yvonne van Stigt



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



Schrijver: Yvonne van Stigt

ISBN-10: 9789081772860

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 4240 KB

## OMSCHRIJVING

In 'de Oerspronkelijke keuken' gaan we terug naar de voeding zoals onze verre voorvaders die ook gegeten zouden kunnen hebben. De recepten in dit boek zijn gebaseerd op oervoeding, ofwel het paleodieet. Dat is een pure, natuurlijke voedingswijze zonder suiker, granen, zuivel, nachtschadeplanten, peulvruchten en chemische toevoegingen. Het bevat oervoedingsrecepten voor 120 complete maaltijden; het ontbijt, de lunch en de avondmaaltijd. 'De Oerspronkelijke keuken' is uniek in zijn benadering door de vier verschillende oervoedingsvarianten: \* Milde oervoeding, voor wie nog moet wennen aan een nieuwe manier van eten. \* Basis oervoeding, voor wie wat strikter met voeding wil omgaan. \* Koolhydraatarme oervoeding, voor wie het anders niet lukt om af te vallen. \* Vegetarische oervoeding, voor wie geen vlees of vis wil eten. Naast de heerlijke gerechten is er ruimte gemaakt voor veel achtergrondinformatie over gezonde voeding en de werking van je lichaam. Het wordt langzamerhand steeds duidelijker dat het westerse voedingspatroon voor veel mensen niet ideaal is. We eten ongezond, te vaak, te veel en onvolwaardig. Als je wilt overstappen naar een gezondere voedingswijze valt het niet mee om te ontdekken wat er nu voor jou goed is. Er is niet één voedingswijze voor iedereen geschikt. We zijn allemaal anders, en hebben allemaal onze eigen behoeften en overgevoeligheden. In 'de Oerspronkelijke keuken' leer je daarom niet alleen wat gezond en lekker eten is, maar wordt er juist rekening gehouden met jouw persoonlijke situatie. Of je nu gewoon gezonder wilt worden, of een aantal kilo's wilt afvallen of aankomen, met 'de Oerspronkelijke keuken' heb je dat zo voor elkaar.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

In 'de Oerspronkelijke keuken' gaan we terug naar de voeding zoals onze verre voorvaders die ook gegeten zouden kunnen hebben. De recepten in dit boek zijn gebaseerd ...

In augustus van dit jaar is het boek 'de OERSpronkelijke keuken' verschenen van Yvonne van Stigt. Na "Oergondisch genieten", "Oergezond het jaar rond", "De ...

Beschrijving. In 'de Oerspronkelijke keuken' gaan we terug naar de voeding zoals onze verre voorvaders die ook gegeten zouden kunnen hebben.

## DE OERSPRONKELIJKE KEUKEN

[Lees verder...](#)