

De vitale keuken PDF

Mimi Spencer



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: Mimi Spencer
ISBN-10: 9789000355761
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 2961 KB

OMSCHRIJVING

Geniet van gezonde, makkelijke en vooral lekkere recepten. Naarmate je ouder wordt is het belangrijk om gezond en gevarieerd te eten. Maar, met onze drukke levens is dit helaas niet altijd even gemakkelijk. Mimi Spencer en Sam Rice hebben de oplossing: De vitale keuken, een kookboek met meer dan 150 lekkere en gezonde gerechten met ingrediënten die gewoon in de supermarkt verkrijgbaar zijn. Geïnspireerd op uitheemse kooktradities uit bijvoorbeeld Bali, Japan, Peru, India en het Middellandse Zeegebied. Spencer en Rice merkten dat hun smaak en behoeftes na hun veertigste veranderden. We hebben vitamines- en mineralenrijk voedsel nodig om ons te beschermen tegen verlies van spiermassa. We hebben meer magere eiwitten, een matige hoeveelheid goede, langzaam verbrandende koolhydraten en heel veel darmvriendelijke probiotica nodig. Daarnaast zijn veel fyto-oestrogenen als lijnzaad, groene bladgroenten en peulvruchten onontbeerlijk. We kunnen met minder calorieën toe, maar ze moeten wel voedzaam en verzadigend zijn. En dit alles bieden de auteurs aan met heerlijke en aantrekkelijke gerechten die zijn goedgekeurd door diëtiste en voedingsdeskundige dr. Sarah Schenker. Bij elk recept staat aangegeven waar het goed voor is, te denken aan bijvoorbeeld spijsvertering, bloedsuikerspiegel, een gezond hart en gezonde botten en gewrichten. Het is belangrijk om voedingsstoffen binnen te krijgen door minder suiker te eten en juist meer goede vetten en koolhydraten. De vitale keuken is dan ook gevuld met smakelijke recepten, van een gezonde kom havermoutpap bij het ontbijt tot salades en soepen bij de lunch en heerlijke dinergerechten om de dag verzadigd mee af te sluiten. Er bestaat geen antiverouderingsvoedsel. De klok kunnen we niet terugdraaien, maar met kleine aanpassingen en een beetje moeite kunnen we wel langer gezond blijven. Zie de recepten in De vitale keuken als een manier om je dagelijkse eetpatroon te herzien of bij te stellen om ook in de toekomst goed te blijven presteren. Op ons twintigste hebben we het lichaam zoals we dat van onze ouders hebben meegekregen. Op ons vijftigste hebben we het lichaam dat we zelf hebben gecreëerd. Mimi Spencer is journalist en medeauteur van Het Vastendieet (The Fast Diet). Na een aantal ups en downs in haar gezondheid na haar veertigste realiseerde ze zich het belang van gezond eten om vitaal te blijven als veertiger, vijftiger en nog lang daarna. Sam Rice had een bevlogen carrière als bedrijfsadviseur, eigenaar van een reisbureau en wijnkoper. Ze verhuisde naar Bali en deed daar inspiratie op van al het lekkere eten. Na een paar tegenslagen realiseerde ook zij hoe belangrijk haar gezondheid was en wilde ze gezonder leven, wat ze beschreef in The Happy Eater.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Voor haar eerste kookboek werkte de auteur samen met voedingsadviseur Rik Vermuyten. Het boek toont hoe evenwichtig eten leidt tot een evenwichtig leven door het ...

(Succesboeken | Spectrum) Naarmate je ouder wordt is het belangrijk om gezond en gevarieerd te eten. Maar, met onze drukke levens is dit helaas niet altijd ...

Laura Vitale verzint steeds weer ... Op jonge leeftijd spendeerde ze al vele uren per week in de keuken van onder andere haar oma, ...

DE VITALE KEUKEN

[Lees verder...](#)