

Eet smakelijk, leef gezond PDF

Fredy Wamelink



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: Fredy Wamelink
ISBN-10: 9789078070634
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 2613 KB

OMSCHRIJVING

De auteurs delen in dit boek hun eigen praktische kennis die het resultaat is van veel lezen, experimenteren en het zelf toepassen van het geleerde in een veelheid aan verfrissende, gezonde en smakelijke recepten. De levenswijze en levenswijsheid die aan deze kennis ten grondslag ligt wordt al jaren in de praktijk gebracht op het Centre Lothlorien, waar voortdurend voor grote en kleine groepen gekookt wordt en waar gezondheid en duurzaamheid belangrijke aandachtspunten zijn. In dit boekje wordt op praktische manieren uitgelegd hoe je door middel van voeding zelf veel aan je gezondheid kunt doen. Je vindt naast een veelheid aan dagmenu's allerlei praktische informatie over o.a. de volgende onderwerpen:> evenwichtig eten,> koolhydraten,> eiwitten,> vetten,> zuren en basen,> kruiden,> vitamines,> mineralen en> energieoverdracht. Kortom in een notendop verzameld alle informatie die je nodig hebt om zelf te kunnen bepalen wat voedend voor jou is, wat passend is voor jouw specifieke lichamelijke behoeften.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Duidelijke uitleg over gezond leven en eten. Met simpele, maar smakelijke recepten. Het boek ligt bij mij op de keukentafel! See More

Bekijk het bord "Eet smakelijk" van Marquerite op Pinterest. | Meer ideeën over Gezond eten, Bbq en Eten. bekijken

22 feb. 2018- Bekijk het bord "Eet smakelijk!" van Sandra D'Agnolo op Pinterest. | Meer ideeën over Fruit, Restaurants en Bier. bekijken

EET SMAKELIJK, LEEF GEZOND

[Lees verder...](#)