

Gezonde taarten PDF

Asja Tsachigova



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: Asja Tsachigova
ISBN-10: 9789081556767
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1234 KB

OMSCHRIJVING

Asja Tsachigova is voedingsdeskundige en lifestylecoach en ontwikkelaar van de wetenschappelijk bewezen succesformule De Levensstijl Methode. Deze methode, gericht op het herstellen van de spijsvertering en de stofwisseling, is uniek, omdat zij alle processen in het lichaam tegelijk verbetert. Je voelt je energiek, ontspannen, gezond, zit strak en lekker in je vel en bereikt zonder moeite je ideale gewicht. En dat terwijl je lekker en gezond eet. Gezond eten betekent niet dat je niets lekkers meer mag eten. Het moet absoluut geen zware opgave zijn en het moet leuk blijven. Gezond eten moet je juist een blij gevoel en positieve emoties geven die je lichaam helpen zich gezond te houden. Als je gezond wil blijven eten, is het belangrijk dat je af en toe kan genieten van lekkere dingen. Anders houd je dat op lange termijn niet vol. Gelukkig zijn er veel voedingsmiddelen waarmee je een gezonde en lekkere taart, gebak of cake kan maken. Na het eten van zulke taarten, gebakjes, cakes en koekjes krijg je geen dip zoals dat wel het geval is na het eten van gerechten die boordevol geraffineerde suikers, zuivel en witte bloem zitten. Het eten zonder geraffineerde suikers heeft veel voordelen voor je gezondheid. Kortom, geniet van de 50 gezonde, heerlijke en bijzondere recepten uit dit boek! 100% zonder geraffineerde suikers Inclusief lactosevrije recepten Inclusief glutenvrije recepten

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

recepten met gezonde taart: Gezonde chocoladetaart, Gezonde en caloriearme appeltaart, Kaas prei taart uit de vadois en de snelste appeltaart

Blogger Angela houdt van gezonde recepten, vooral als het voor taart is. Ze heeft haar top 5 op en rijtje gezet.

Als je op zoek bent naar gezonde chocoladetaarten voor de wintermaanden, ben je bij ons aan het goede adres. Smullen maar!

GEZONDE TAARTEN

[Lees verder...](#)