

## Grip op Koolhydraten 2 / Kookboek PDF

Yvonne Lemmers



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



Schrijver: Yvonne Lemmers  
ISBN-10: 9789081556309  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 4630 KB

## OMSCHRIJVING

Kookboek-2 is het derde boek in de serie Grip op Koolhydraten. Het bevat 130 nieuwe koolhydraatarme (groene) en koolhydraatbeperkte (oranje) recepten. Tevens in dit boek extra uitleg en voorbeelden van het koolhydratenuur, nieuwe voorbeeldmenu's en de verkorte richtlijnen van Grip op Koolhydraten. De recepten zijn ingedeeld in de volgende categorieën: basisrecepten (o.a. diverse crackers), lunchboxen, ontbijt & lunch, brood, koek & cake, hapjes, soepen, groenten, quiches, salades, eiergerechten, dressings en sauzen. Bij de oranje recepten zijn verrassende recepten waaronder taarten, ijs en diverse drankjes voor jong en oud, voor dik en dun. Het boek bevat vele vegetarische recepten. Als zoetstof gebruiken we in zoete Grip op Koolhydraten recepten het natuurlijke zoetmiddel Stevia. De recepten zijn geschikt voor iedereen die een koolhydraatbeperkte leefwijze volgt. Voor alle andere mensen is dit boek wellicht dé stap om over te gaan op deze gezonde en heerlijke koolhydraatbeperkte eetwijze met het zeer gewaardeerde koolhydraten-uur. Yvonne Lemmers (1960), diëtiste, heeft in 2009 haar eerste boek Grip Op Koolhydraten uitgebracht, waarin ze het koolhydraatbeperkte OPGEWICHT programma beschrijft. In 2010 volgde in samenwerking met hobbykok Thea Bremer het eerste kookboek. Het succes van beide boeken, het opgewicht-forum, de vraag naar meer recepten, dagmenu's en extra uitleg over het koolhydratenuur is de basis geweest voor het maken van dit tweede kookboek. Voor iedere GOK-ker is dit KOOKBOEK 2 een prima vervolg op het Grip op Koolhydraten basisboek OPGEWICHT en KOOKBOEK 1. Thea Bremer (1968), moderator van het opgewicht-forum, is overgestapt van een leven waar gezond eten en gezondheid niet centraal stond naar een leven mét aandacht voor eten en een gezond lijf. Thea's creatieve geest, haar kookkunsten en haar gevoel voor smaak en lekker eten hebben - met in achtning van Yvonne's richtlijnen van Grip Op Koolhydraten - geleid tot weer een kookboek vol met verrassend lekkere, voedzame en eenvoudig te bereiden gerechten.

## WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Grip op Koolhydraten - Kookboek 1 € 17,95 incl. BTW \* 120 koolhydraatarme en 20 koolhydraatbeperkte recepten \* 24 dagmenu's ... Grip op Koolhydraten - Kookboek 2

Op dit moment is er een basisboek Grip op Koolhydraten - Opgewicht en twee aanvullende full-colour kookboeken Grip op Koolhydraten - Kookboek en Kookboek-2, ...

Description. Kookboek-2 is het derde boek in de serie Grip op Koolhydraten. Het bevat 130 nieuwe koolhydraatarme (groene) en koolhydraatbeperkte (oranje) recepten.

**GRIP OP KOOLHYDRATEN 2 / KOOKBOEK**

[Lees verder...](#)