

Groente PDF

Stichting Voedingscentrum Nederland



62 recepten voor je dagelijkse portie

groente



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: Stichting Voedingscentrum Nederland

ISBN-10: 9789051770605

Taal: Nederlands

Bestands grootte: 4125 KB

OMSCHRIJVING

Groenten zijn prachtige producten uit de natuur. Elke soort heeft zijn eigen vorm, kleur, geur, structuur en smaak. Je hebt oneindig veel mogelijkheden om te variëren en om ze te combineren. Om nog maar te zwijgen over de verschillende manieren van bereiding of de momenten waarop je groente kunt eten. Groente past namelijk bij elk moment van de dag: tussendoor, bij de lunch en natuurlijk bij het avondeten. Dit boek van het Voedingscentrum biedt volop inspiratie om aan je dagelijkse portie groente te komen. Het bevat 62 heerlijke recepten en praktische tips die je daarbij helpen. Zo eet je gemakkelijk 200 gram of meer per dag. En dat is niet alleen lekker, maar ook gezond. De handige Groentewijzer in dit boek laat zien welke groenten in welk seizoen volop verkrijgbaar zijn, maar ook waar en hoe je ze het beste bewaart, zodat je er langer van kunt genieten. Heb je een restje over? Maak er de volgende dag een wokgerecht of een lekkere maaltijdsoep van. Kortom, met dit kookboek haal je meer uit groente.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Welkom op GroenteGroente.nl, de website over meer dan enkel groente! Ontdek hier recepten, keukenweetjes, vergeten groenten en nog veel meer!

Groente, Peulvruchten, Sla, slaschotels en salades, Ui, knoflook en exotische groenten en smaakmakers, Tomaten, paprika, komkommer, courgette, aubergine, Verse ...

Botanisch is dit een vrucht, die meer kalium bevat dan bananen. Wintermeloen Anders Groente Fruit Het bevat vitamine B1, vitamine B3 en vitamine C en ...

GROENTE

[Lees verder...](#)