

## Hartstikke lekker PDF

Annemieke Jansen



*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: Annemieke Jansen

ISBN-10: 9789059566194

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3443 KB

## OMSCHRIJVING

Wilt u gezond en toch lekker eten? Bijna geen enkele keuken is zo gezond en zo lekker als de mediterrane. De recepten in dit boek zijn er grotendeels op gebaseerd. Ze vormen de aanzet tot een verantwoord eetpatroon waarmee u de kans op hart- en vaatziekten, nieraandoeningen en herseninfarcten aanzienlijk verkleint. De auteurs zijn zussen: Annemieke is cardioloog, Janine is grafisch ontwerper. Zij groeiden op met een vader die vanwege zijn ziekte vet- en zoutloos moest eten. Deze jeugd, hun kennis en passie voor koken hebben dit bijzondere boek opgeleverd. Het staat vol eenvoudige, gezonde en vooral lekkere recepten die een laag zout- en suikergehalte combineren met de juiste vetten en goed gekozen smaakgevers. 'Hartstikke lekker' laat zien welke ongezonde ingrediënten in gerechten gemakkelijk te vervangen zijn door gezondere, zonder concessies te doen aan de smaak. Een verrassend kookboek met ruim honderd recepten voor iedereen: jong en oud, kerngezond en een beetje of chronisch ziek.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Healthy start van 2018 met het kookboek Hartstikke Lekker van de zussen Annemieke & Janine Jansen. Past helemaal in de trend van gezond koken!

Hartstikke lekker. Wilt u gezond en toch lekker eten? Bijna geen enkele keuken is zo gezond en zo lekker als de mediterrane. De recepten in dit boek zijn er ...

Vers fruit is hartstikke lekker, maar er zit wel een groot nadeel aan: het bederft redelijk snel en is daarnaast vrij prijzig. Steeds meer mensen grijpen daarom naar ...

**HARTSTIKKE LEKKER**

[Lees verder...](#)