

Hartstikke mediterraan 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: 9789059568686

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2971 KB

OMSCHRIJVING

Wat is nu écht gezond? En hoe maak je gezond koken leuk en lekker, zonder complexe recepten met dure of moeilijk te verkrijgen ingrediënten? Hartstikke mediterraan laat zien hoe je prettig en fit kunt leven, genietend van zalige gerechten. Die zijn afkomstig uit de mediterrane keuken. De eenvoud en geweldige smaken van dit 'dieet' zorgen ervoor dat iedereen het goed kan volhouden. De recepten worden gelardeerd met wetenschappelijk onderbouwde, maar luchtig gebrachte informatie over voeding en gezondheid. Bij elk recept staat onder meer hoeveel onverzadigd en verzadigd vet, suiker en zout het bevat. Daardoor is het boek bijzonder geschikt voor mensen die een aangepast dieet volgen vanwege, bijvoorbeeld, een hart- of nieraandoening of diabetes. Voor iedereen, jong en ouder, is het een prachtige leidraad om lichamelijke klachten op latere leeftijd te voorkomen. Met Hartstikke mediterraan is zelf gezond koken een feest. De zussen Annemieke en Janine Jansen zijn zich al sinds hun jeugd bewust van de invloed van voeding op het menselijk lichaam. Annemieke werkt als cardioloog in het Groene Hart Ziekenhuis in Gouda en is dagelijks bezig met het thema gezondheid en voeding. Janine is zelfstandig grafisch vormgever, (food)fotograaf en kok.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Gefrituurde salie, buikspek met appel en salie, open ravioli met spinazie en salie, pasta met walnotensaus, pizzoccheri met paddenstoelen, paccheri met baccalà en ...

recepten met mediterraan: ... Al die heerlijke smaken, hartstikke vers en uiteraard super gezond. Probeer het zelf maar en zal je absoluut niet tegenvallen.

Wat is nu écht gezond? En hoe maak je gezond koken leuk en lekker, zonder complexe recepten met dure of moeilijk te verkrijgen ingrediënten? Hartstikke mediterraan ...

HARTSTIKKE MEDITERRAAN

[Lees verder...](#)