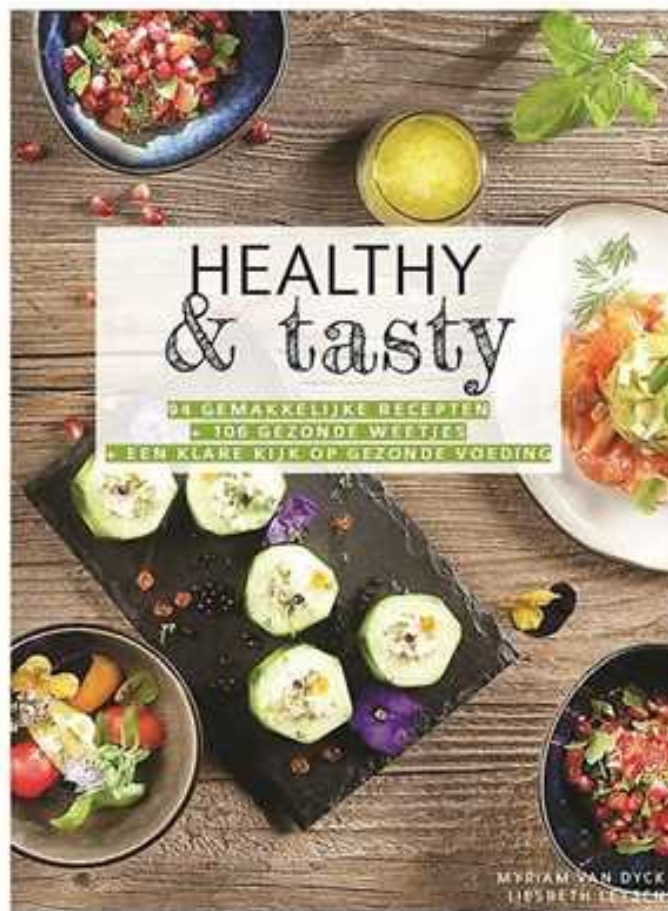


Healthy & tasty PDF

Liesbeth Leysen



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: Liesbeth Leysen
ISBN-10: 9789080391802
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1595 KB

OMSCHRIJVING

BEN JE OP ZOEK NAAR EEN ANDERE, GEZONDE MANIER VAN KOKEN? DAN HEB JE HET JUISTE KOOKBOEK IN HANDEN. • De lekkere, gezonde gerechten voor elke dag zet je in ge tijd op tafel. Met de meer feestelijke recepten maak je vast en zeker indruk op je vrienden en familie. • Groenten spelen de hoofdrol, want met minstens 70% groenten op je menu hou je het zuur-base-evenwicht van je lichaam in balans. • Een inleidend hoofdstuk zet alle basics over gezonde voeding klaar en helder op een rij. Wat zijn koolhydraten, vetten en eiwitten? Hoe zit het met het zuur-base-evenwicht? Wat zijn omstreden additieven? Kies je voor bio of niet? • Voor elke seizoen geeft dit boek je inspiratie om lekker en gezond te eten. • Bij bijna elk recept staan gezonde weetjes over een of meerdere ingrediënten. Liesbeth Leysen en Myriam Van Dyck zijn voedings- en gezondheidsconsulenten die houden van lekker maar vooral gezond eten. Ze weten hoe belangrijk gezonde voeding is voor een mens en hopen dat de recepten in dit kookboek je veel leren over hoe je bewuster met voeding kan omgaan. 'Healthy & tasty'-gerechten zijn de brandstof voor je lichaam en geest. De basis voor een 'happy feeling' en veel levensvreugde.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Healthy Everyday. Tasty Everywhere. with Healthy Tasty Delivery. Healthy Tasty Delivery is your health assistant that will help you prepare healthy meals to be best ...

HealthCult is India's online store focusing on healthy & tasty Indian snacks. All our snacks are baked or roasted. We deliver across India.

7 okt. 2018- Bekijk het bord "healthy and tasty food" van Jannie Dol-Hendriks op Pinterest.

HEALTHY & TASTY

[Lees verder...](#)