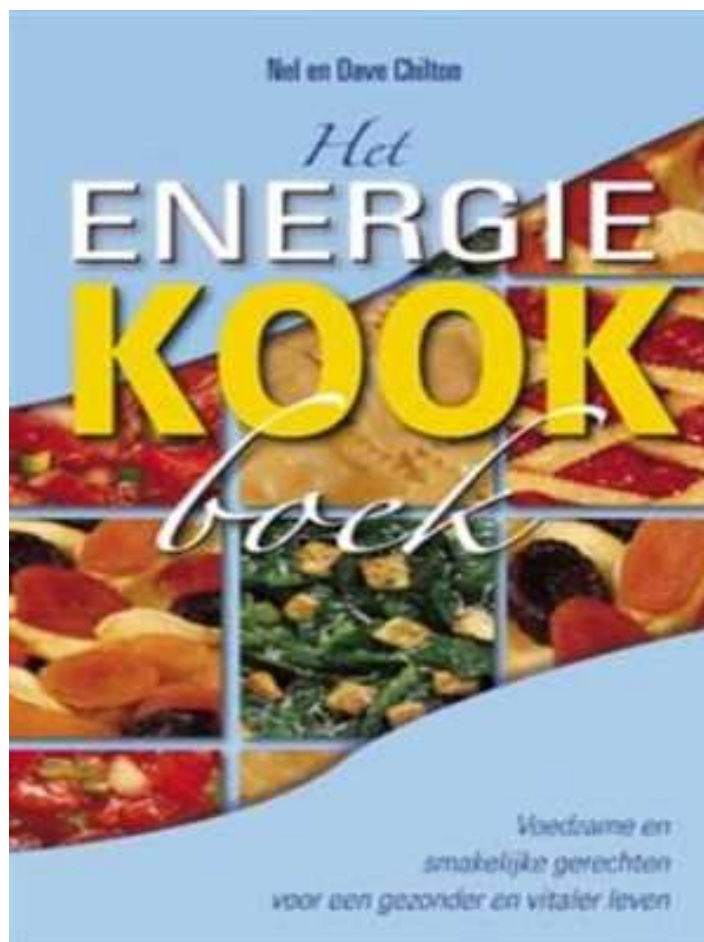


Het Energie Kookboek PDF

N. Chilton



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



Schrijver: N. Chilton
ISBN-10: 9789063787462
Taal: Nederlands
Bestands grootte: 1224 KB

OMSCHRIJVING

Nell en Dave Chilton Het Energie Kookboek Voetzame en smakelijke gerechten voor een gezonder en vitaler levenwijze: paperback formaat: 16 x 21,5 cm omvang: ca. 144 blz. illustraties: full-colour ISBN: 978 90 6378 746 2 Geen opgeblazen of vermoeid gevoel meer na het eten, je niet schuldig voelen omdat je iets gegeten hebt dat je eigenlijk niet had 'mogen' eten... De volgende morgen ruzie met jezelf en de weegschaal? Het hoeft allemaal niet meer met de recepten uit Het Energie Kookboek. De beschreven graan- en groentegerechten, salades en soepen zijn allemaal vegetarisch en bieden een voedingspatroon, waarmee je je snel fitter, gezonder en zelfbewuster zult voelen. Deze recepten kennen veel invloeden uit de Mediterrane en Indiase keuken, die bekend staan om hun een positieve effect op de gezondheid. Natuurlijk kunnen de recepten ook worden gebruikt als aanvulling op de dagelijkse keuken. Om je 'lekker actief en gezond' te voelen hoef je echt geen saaie maaltijden te eten. De in dit boek opgenomen recepten gaan uit van de gedachte dat gezond eten juist lekker mag zijn en dat af en toe 'zondigen' geen zonde is. Het Energie Kookboek biedt geen wonderdieet, strenge voedingsregels of een specifieke voedingswijze. Het heeft slechts ten doel een handige en smakelijke gids te zijn op weg naar een gezond, harmonisch en vooral vitaal leven, zonder jezelf al teveel beperkingen op te leggen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het Energie Herstelplan, een boek en website over geneeskrachtige voeding, door Marijke de Waal Malefijt en Tanja Visser

Boek te koop wegens grote opruiming. Nooit gebruikt dus zoals nieuw. Het energie kookboek - Smullen met smaak voor gewichtsverlies, gezondheid en...

Het Energie Herstelplan direct en eenvoudig bestellen uit voorraad bij kookboek-kopen.nl. De online kookboeken specialist.

HET ENERGIE KOOKBOEK

[Lees verder...](#)