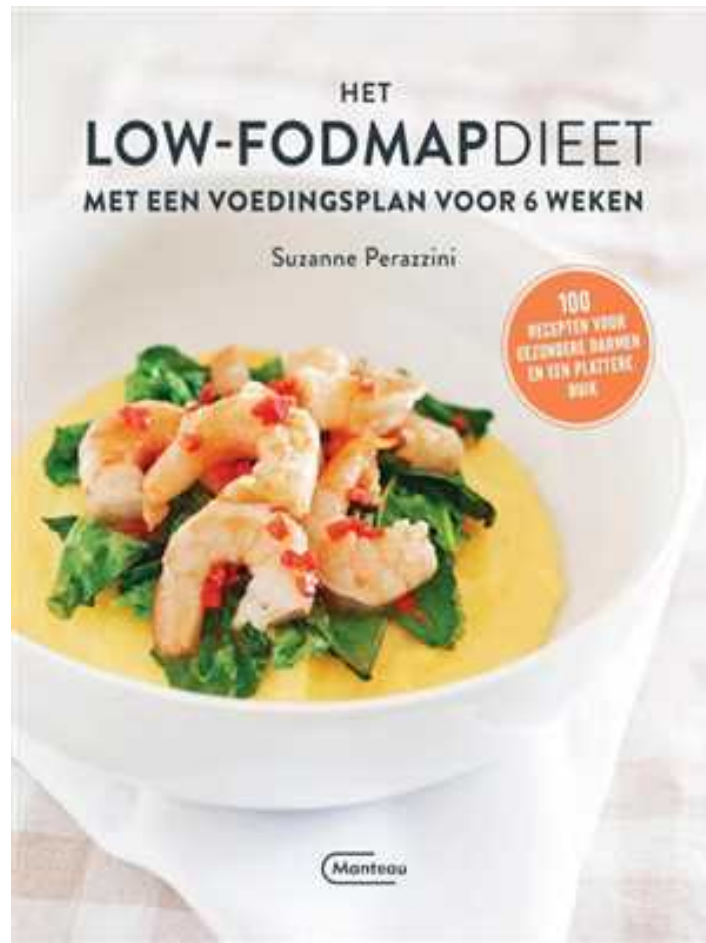


Het Low-Fodmap dieet PDF

Suzanne Perazzini



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: Suzanne Perazzini

ISBN-10: 9789022335314

Taal: Nederlands

Bestands grootte: 3468 KB

OMSCHRIJVING

Het is wetenschappelijk bewezen dat een LOW-FODMAPdieet - FODMAPs zijn voedingsstoffen (moleculen) die klachten zoals gasvorming, buikpijn, diarree en constipatie kunnen veroorzaken - de meeste patiënten met het prikkelbaredarmsyndroom (PDS, IBS) van hun klachten afhelpt. De auteur van dit boek, Suzanne Perazzini, lijdt al haar hele leven aan PDS. Jarenlang liep ze van de ene dokter naar de andere zonder een oplossing te vinden, tot ze het LOW-FODMAPdieet ontdekte. Na een periode van intensieve research en uittesten heeft Suzanne nauwelijks nog PDS-klachten en begeleidt ze als gediplomeerd diëtiste en docente mensen met PDS. Om nog meer mensen te helpen schreef ze dit boek. In het eerste deel geeft Suzanne Perazzini uitleg over het prikkelbare-darmsyndroom en het LOW-FODMAPdieet. Het tweede deel is het exacte programma dat ze gebruikt. Het bevat dagelijkse maaltijdschema's, meer dan 100 lekkere recepten, een weekoefening om je te helpen een evenwichtige leefwijze door te voeren en om het dieet in te passen in je dagelijks leven. Het vergt enige inspanning om het LOW-FODMAPdieet onder de knie te krijgen, maar dit boek is je ideale leidraad. Het resultaat zal verbluffend zijn: eten én leven wordt weer een plezier. Leer met dit boek gezonde, FODMAP-arme voedingskeuzes maken, zoals: * BANAANPANNENKOEKEN MET KANEELRICOTTA EN KIPZALM MET CITROEN-PETERSELIEKORST, PITTIGE RIJST EN BROCCOLI* MET TOEGEVULDE PAPRIKA'S* THAISE KIPBALLETJES* RUNDERTACO'S MET SPINAZIE

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Is spelt low FODMAP? Spelt is voor veel mensen verwarrend in het low FODMAP dieet. Kun je het nu wel of niet eten? Ik leg het uit in deze blog!

Tips, informatie en online dieetadvies voor diëtisten en mensen met IBS en prikkelbare darm. Volg nu ons FODMAP dieet en verminder je buikklachten.

Eindelijk van je buikpijn af! Koop nu het boek van dietist Sigrid van der Marel 'Buik blij, jij blij!'

HET LOW-FODMAP DIEET

[Lees verder...](#)