

Trefwoorden: Het Mediterrane Dieet Kookboek download gratis pdf, Het Mediterrane Dieet Kookboek pdf gratis, Het Mediterrane Dieet Kookboek lees online, Het Mediterrane Dieet Kookboek torrent, Het Mediterrane Dieet Kookboek epub gratis in het Nederlands, Het Mediterrane Dieet Kookboek mobi compleet

Het Mediterrane Dieet Kookboek PDF

Fedon A. Lindberg



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: Fedon A. Lindberg
ISBN-10: 9789027481801
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3593 KB

OMSCHRIJVING

Gezond leven, blijvend afvallen, je fitter voelen, er mooier uitzien en toch heerlijk eten. Het mediterrane dieet is de methode die je daarbij helpt. Dr. Lindberg ontwikkelde dit dieet na jarenlange ervaring als medisch specialist. Het zorgt voor een stabielere bloedsuikerspiegel, een beter hormoonbalans en een betere gezondheid. In het Mediterrane dieet kookboek staan 100 recepten die verantwoord en gemakkelijk te bereiden zijn. Het boek bevat een schat aan inspirerende ideeën, inclusief smaakvolle soepen, cakes, desserts, frisse salades, vegetarische en vlees- en visgerechten. Alle gerechten hebben die heerlijke, natuurlijke smaak die we kennen van de mediterrane keuken. Met handige menuschema's Nuttige tips over ingrediënten, bereiding en kooktechnieken. Meest recente GI/GL-waarden voor voeding Dr. Fedon Alexander Lindberg is geboren en opgegroeid in Griekenland waar zijn liefde voor koken begon. Hij heeft meer dan 20 jaar ervaring in hormonale- en stofwisselingsstoornissen, zoals diabetes en obesitas, en runt een succesvolle kliniek in Noorwegen. Lindberg is een groot voorstander van mediterrane leef- en eetgewoonten in het Westerse dieet.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

De recepten uit het kookboek lijken me helemaal geweldig ... mar het is er wel hoor!! Het leuke van het mediterrane dieet vind ik dat je niks weegt en telt.

Dit is een gedetailleerd plan voor het Mediterrane dieet. Wat eet je wel, wat kun je beter vermijden, plus een Mediterraan voorbeeldmenu voor een week. Het ...

De mediterrane keuken is goed voor mensen met diabetes. Waarom is dat zo goed? Lees er meer over op www.diabetesfonds.nl en bekijk ook de lekkere recepten.

HET MEDITERRANE DIEET KOOKBOEK

[Lees verder...](#)