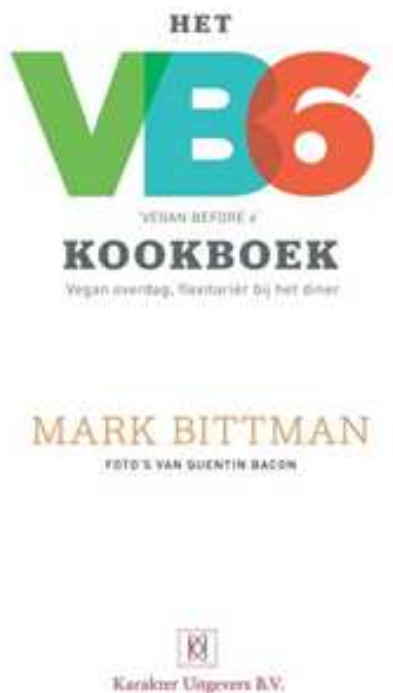


Het VB6 kookboek PDF

Mark Bittman



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



Schrijver: Mark Bittman
ISBN-10: 9789045205571
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 2246 KB

OMSCHRIJVING

VB6 staat voor Vegan before 6 en is ontwikkeld door Mark Bittman, auteur van de bestseller De dikke vegetariër. Mark Bittman was (en is) geen vegetariër maar merkte dat hij beter functioneert op een dieet dat bestaat uit minder dierlijke producten. Hij besloot daarom om zich overdag een vegan-eetpatroon aan te meten - bestaande uit fruit, noten, granen, zaden en groente - en zichzelf de vrijheid te gunnen om na zessen te eten waar hij zin in had. Zo creëerde hij het VB6 dieet: vegan before 6, flexitariër bij het diner. Zonder verdere beperkingen! Als gevolg van zijn nieuwe eetpatroon viel hij bovendien moeiteloos kilo's af. In Het VB6 kookboek geeft Bittman een verzameling verrukkelijke recepten die u helpen bij de overgang naar een leven lang gezond en lekker eten. De recepten zijn ingedeeld op basis van een normale dagindeling: ontbijt, lunch, snacks, diner en dessert. Alle ingrediënten zijn veganistisch, tot aan het diner. Het diner is 'flexitairisch' en past in een dieet dat rijk is aan plantaardige voeding, maar wat armer is aan dierlijke producten en sterk bewerkte voeding. Met VB6 heeft Mark Bittman een manier ontwikkeld om uw eetpatroon te verbeteren, en Het VB6 kookboek laat zien hoe makkelijk dat kan zijn!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Boekbespreking: VB6, door Mark Bittman, uitgegeven bij Karakter Mark Bittman ken je wellicht van de klepper "de Dikke Vegetarier": de vegetarische versie van "Ons ...

Het VB6 'vegan before 6' kookboek has 417 ratings and 38 reviews. Heather said: Meat. It's what my family eats. And I would like to change this because I...

Het VB6 kookboek. VB6 staat voor Vegan before 6 en is ontwikkelt door Mark Bittman, auteur van de bestseller De dikke vegetariër. Mark Bittman was (en is) geen ...

HET VB6 KOOKBOEK

[Lees verder...](#)