

Trefwoorden: Hoe overleef je? Kookboek download gratis pdf, Hoe overleef je? Kookboekboek pdf gratis, Hoe overleef je? Kookboek lees online, Hoe overleef je? Kookboek torrent, Hoe overleef je? Kookboek epub gratis in het Nederlands, Hoe overleef je? Kookboek mobi compleet

---

## Hoe overleef je? Kookboek PDF

Michael Greger



*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: Michael Greger  
ISBN-10: 9789492847010  
Taal: Nederlands  
Bestands grootte: 2028 KB

## OMSCHRIJVING

Arts Michael Greger laat in de bestseller *Hoe overleef je?* zien dat een onbewerkt plantaardig dieet het enige wetenschappelijk bewezen dieet is dat zowel ziektes kan voorkomen als omkeren. Om het lichaam optimaal gezond te houden, heeft Greger zijn *Dagelijkse Dozijn* ontwikkeld: voedingsmiddelen die je elke dag zou moeten eten om jaren aan je leven toe te voegen. In dit kookboek wordt zijn theorie kort uitgelegd en staan meer dan 100 recepten op basis van zijn *Dagelijkse Dozijn*. Heerlijke en gezonde ontbijtgerechten, tussendoortjes, lunches, soepen, spreads, salades, zoetigheden, dranken en avondmaaltijden met gezonde granen en veel groente. Bijvoorbeeld heerlijke amandel-chocoladetruffels, aardbeien-bananenijs, brownies en chiapudding. Verrassende ontbijtjes als superfood-ontbijtballetjes, wentelteefjes en chocolade haverhout. Lunchen met pompoenpitdip, driezadencrackers of Marokkaanse linzensoep. Dineren met zwarte bonenburgers of bietenburgers, kikkererwtencurrywraps, quesadilla's of gevulde portobello's. Met de recepten uit het *Hoe overleef je?* - kookboek eet je volgens de meest recente wetenschappelijke adviezen. Michael Greger is een internationaal bekende arts, voedingsdeskundige en oprichter van de populaire website [Nutritionfacts.org](http://Nutritionfacts.org). Daarnaast is hij de auteur van de succesvolle wereldwijde bestseller *How not to die* (Nederlandse versie: *Hoe overleef je?*) en dit kookboek. Robin Robertson is een voormalig chef-kok met meer dan 20 veganistische kookboeken op haar naam. Zij verzorgde de recepten uit dit kookboek.

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Hoe overleef ik als keukenprins(es)? (hardcover). Lijkt het je leuk om je familie, je vrienden (en jezelf!) te verbluffen met een heerlijke appeltaart, de lekkerst ...

Afgelopen december was het dan eindelijk zover, het langverwachte kookboek van arts Michael Greger kwam uit. Gelukkig hebben we niet al te lang op de Boekreview: Hoe ...

Koop nu "Hoe overleef je? Kookboek" van "Michael Greger, Gene Stone" / ISBN 9789492847010

**HOE OVERLEEF JE? KOOKBOEK**

[Lees verder...](#)