

## Lekker en licht eten PDF

Georgie Dom



*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: Georgie Dom  
ISBN-10: 9789059510883  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 2600 KB

## **OMSCHRIJVING**

Uitgebreid koken en lekker eten is gezellig, maar altijd loert de kans op overgewicht. Met honger van tafel opstaan is echter ook niet alles. Je wordt dan gevoelig voor allerlei tussendoortjes later op de dag. Dit boek helpt u om het juiste evenwicht te vinden. Met informatie over het bereiken en handhaven van het juiste gewicht en  $\approx$  heel praktisch  $\approx$  60 recepten met niet te veel calorieën, maar genoeg om niet naar de chips te grijpen. En mocht u toch nog trek krijgen: u vindt in dit boek ook recepten voor caloriearme tussendoortjes. Lekkere, maar lichte kost. Voor een gezond gewicht.

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

Pauline houdt van goede koffie, koken (vooral lekker eten), lokale marktjes en verzamelt kookboeken. Haar hele dag staat in het teken van eten, ze raakt er niet over ...

Lekker en licht eten (hardcover). Uitgebreid koken en lekker eten is gezellig, maar altijd loert de kans op overgewicht. Met honger van tafel opstaan is ...

Lekker, gezond en goedkoop koken voor 4 personen ? Het kan ! Op [budgetkoken.be](http://budgetkoken.be) vind je lekkere recepten van 1 euro tot maximum 10 euro voor 4 personen.

**LEKKER EN LICHT ETEN**

[Lees verder...](#)