

## Lekker Gezond Omega-3 PDF

M. van Aalten



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



Schrijver: M. van Aalten  
ISBN-10: 9789076218953  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 3390 KB

## OMSCHRIJVING

Lekker gezond Omega-3 Prijs: 14,95 ISBN: 978-90-76218-95-3 Uitvoering: paperback met flappen Omvang: 144 p. Formaat: 230 x 230 mm Het is wetenschappelijk bewezen dat een dieet met veel omega-3 vetzuren tot een betere gezondheid leidt. Lekker Gezond Omega-3 verklaart de internationale trend, geeft uitleg, aanvullende tips en natuurlijk 50 toegankelijke en smakelijke gerechten die passen bij een gezonde levensstijl.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Jammer, want vis is lekker en ook nog eens gezond. ... De magere vis bevat, in tegenstelling tot de vette vis, beduidend veel minder gezonde Omega-3.

Zalm: lekker, gezond én goed voor je lijn. ... maar dan de gezonde versie. Zo is zalm rijk aan omega 3 essentiële vetzuren die belangrijk zijn voor je lichaam.

Volgens een studie aan de universiteit van Gent nemen Belgen onvoldoende omega 3-vetzuren op. Deze gezonde vetten zijn nochtans fántastisch voor je lichaam. Ze ...

**LEKKER GEZOND OMEGA-3**

[Lees verder...](#)