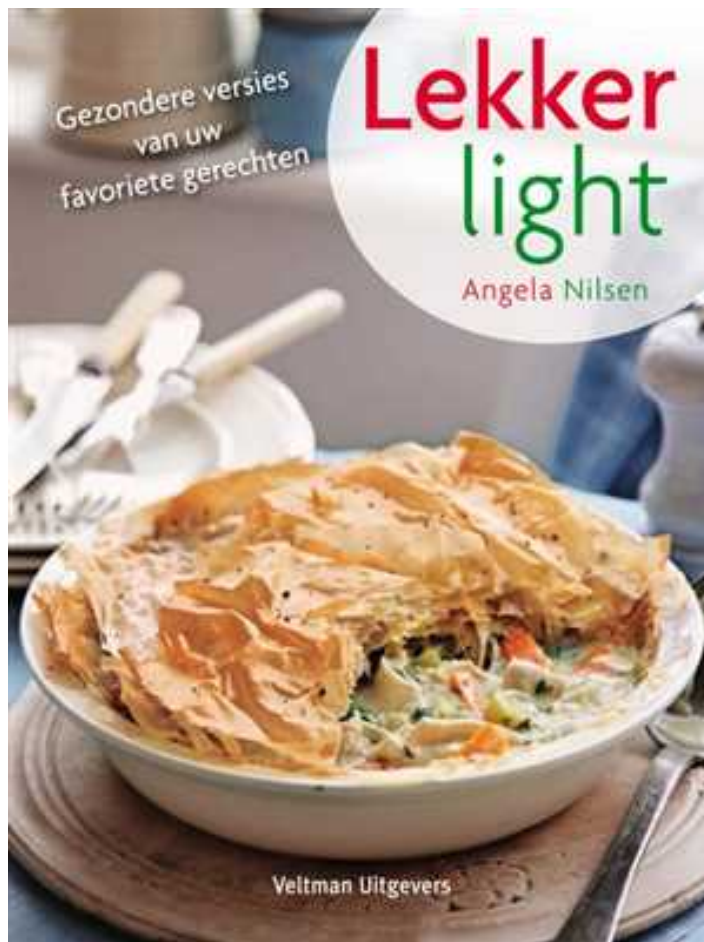


Lekker light PDF

Angela Nilsen



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: Angela Nilsen
ISBN-10: 9789048310388
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 2900 KB

OMSCHRIJVING

Gezondere versies van uw favoriete gerechten Zet alle diëten overboord en maak uw maaltijden gewoon lichter. Met enkele kleine veranderingen kunt u hetzelfde lekkere voedsel eten zonder te merken dat u minder vet, calorieën en zout eet. In dit boek heeft Angela Nilsen al het werk voor u gedaan. Ze heeft gezondere en afgeslankte versies van favoriete klassiekers gecreëerd en getest met een aantal proevers. Bekijk hoe ze te werk ging en vergelijk de resultaten om te zien hoeveel gezondheidswinst u boekt. De recepten zijn voorzien van een voedingsanalyse, stap-voor-stapfoto's en allerlei handige tips, zodat u onmisbare technieken leert om een leven lang gezonder te kunnen eten. Angela Nilsen is de voormalige food-redacteur van BBC Good Food Magazine en is een bekroond culinair auteur.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Onze charmante njam!-lady Chiara van Emrik gaat in Lekker Licht voor de gezonde en snelle keuken. Haar gerechtjes - van een healthy burger, over een frisse ...

Online afvallen Weegclub : Lekker light yoghurt of vanille ijs (Gezonde Recepten)

Lekker light (hardcover). Gezondere versies van uw favoriete gerechtenZet alle diëten overboord en maak uw maaltijden gewoon lichter. Met enkele kleine veranderingen ...

LEKKER LIGHT

[Lees verder...](#)