

Trefwoorden: Lekker slank koken download gratis pdf, Lekker slank kokenboek pdf gratis, Lekker slank koken lees online, Lekker slank koken torrent, Lekker slank koken epub gratis in het Nederlands, Lekker slank koken mobi compleet

Lekker slank koken PDF

Centrum Voor Voedings- En Diee



CENTRUM VOOR VOEDINGS- EN DIEE (NUTRITION CENTER)

LEKKER slank KOKEN

MEER DAN 230 RECEPTEN
OM EEN GEZOND GEWICHT
TE BEREIKEN



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: Centrum Voor Voedings- En Diee

ISBN-10: 9789002235368

Taal: Nederlands

Bestands grootte: 4567 KB

OMSCHRIJVING

In een land waar voedsel in overvloed aanwezig is, is de verleiding groot om meer te eten dan je eigenlijk nodig hebt. Steeds meer mensen lijden aan overgewicht. Crashdiëten zorgen misschien wel voor een spectaculair gewichtsverlies in weinig dagen, maar deze kilo's komen er in evenveel dagen weer aan: het beruchte jojo-effect. In *Lekker slank koken* vind je hoe het anders kan. Dat lekker en gezond geen tegenstellingen hoeven te zijn bewijst dit boek. *Lekker slank koken* bevat aantrekkelijke en gezonde ideeën voor elke maaltijd en voor elke dag, met genoeg variatie voor vele weken. Na de uitgebreide inleiding waarin je alles te weten komt over gezonde voeding kun je zelf aan de slag. Bij elk recept wordt het aantal kilocalorieën, eiwitten, vetten, koolhydraten en voedingsvezels vermeld, zodat je precies weet wat je eet. Je kunt je maaltijden zelf samenstellen of je laten inspireren door de weekmenu's: suggesties voor ontbijt, lunch, warme maaltijd en dessert, en dit negenenveertig dagen lang. De aantrekkelijke foto's bij de recepten vormen eens te meer het bewijs dat gezonde maaltijden gewoonweg lekker zijn.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Slank eten hoeft helemaal geen uitdaging te zijn. Wil je weer in je oude spijkerbroek passen, een kilootje afvallen of gewoon minder zwaar eten?

In deze workshop maken we een menu met allerlei gezonde gerechtjes. We tonen aan dat slank en lekker hand in hand kunnen gaan, dat je ook zonder sauzen heerlijke ...

Slanke recepten Tag. 26 ... Ik laat je zien dat koken helemaal niet zo ingewikkeld hoeft te zijn. Met een handvol verse ingrediënten zet je al snel een lekker ...

LEKKER SLANK KOKEN

[Lees verder...](#)