

## Licht En Lekker PDF

Francine Vermeiren



*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: Francine Vermeiren

ISBN-10: 9789077692110

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 1048 KB

## OMSCHRIJVING

Een gezond gewicht krijgen of behouden is een droom van velen. Naast beweging speelt voeding een bijzonder grote rol. Letten op wat je eet betekent echter niet dat alles smakeloos moet zijn. Licht en lekker zijn geen tegenstellingen en zeker niet wanneer je je laat leiden door dit nieuwe kookboek Een culinaire reis rond de wereld. In het boek staat genieten van de lekkere wereldkeuken centraal. De ruim 100 uitgebalanceerde recepten nemen je mee op een culinaire wereldreis. Maar op deze reis vliegen de kilo's er niet aan, integendeel. Elk recept is gewogen en licht en gezond bevonden. Handig is ook dat bij ieder recept het aantal calorieën per portie vermeld wordt. Achter in het boek vind je de principes van een gezonde voeding En je moet je niet wezenloos zoeken naar dat ene exotische ingrediënt: alle gebruikte ingrediënten zijn gemakkelijk verkrijgbaar. De schitterende foto's van fotograaf Luk Thys en foodstiliste Els Goethals zorgen ervoor dat je meteen zin krijgt om aan de slag te gaan.

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

Licht en lekker | ISBN 9789077692110 direct en eenvoudig te bestellen bij Boekhandel De Slegte. Uniek aanbod (tweedehands) boeken.

Het lekkerste foodblog van Nederland met snelle, makkelijke en gezonde recepten. Van hoofdgerechten tot lekkere toetjes en van zoete cake tot gezonde tussendoortjes.

Lekker eten én ook wat kilo's kwijtraken? The Foodsisters laten zien dat je ook kunt afvallen door anders te eten, in plaats van heel erg weinig.

**LICHT EN LEKKER**

[Lees verder...](#)