

Trefwoorden: +/- Meer Energie Met Minder Koolhydraten download gratis pdf, +/- Meer Energie Met Minder Koolhydratenboek pdf gratis, +/- Meer Energie Met Minder Koolhydraten lees online, +/- Meer Energie Met Minder Koolhydraten torrent, +/- Meer Energie Met Minder Koolhydraten epub gratis in het Nederlands, +/- Meer Energie Met Minder Koolhydraten mobi compleet

---

## **+/- Meer Energie Met Minder Koolhydraten PDF**

**Riet Sprengers**



*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: Riet Sprengers  
ISBN-10: 9789032510091  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 1395 KB

## OMSCHRIJVING

Dit aantrekkelijke kookboek sluit perfect aan bij de trend om op koolhydraten te letten en laat zien dat deze trend lekker eten zeker niet in de weg staat! Riet Sprengers, die een variëteit aan kookboeken op haar naam heeft staan, heeft voor dit boek ruim 55 overheerlijke en toegankelijke recepten geschreven, vanuit het idee dat je door minder koolhydraten te eten meer energie krijgt en gewicht verliest. Er zijn recepten voor alle eetmomenten van de dag, en tevens biedt het boek handzame informatie en tips voor wie kiest voor meer energie met minder koolhydraten! Enkele van de recepten in het boek:· Lauwwarme paddestoelensalade met brie· Spinazie-knoflooksoep· Tonijnsaté in oosterse marinade· Hamsalade met sinaasappel-korianderdressing· Catalaanse runderstoofschotel

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

En de blokkade van je vetverbranding zorgt ervoor dat je alleen maar meer energie in de vorm van lichaamsvet opslaat ... eet minder koolhydraten.

Een gram koolhydraten levert 4 calorieën aan energie op. Het lichaam verwerkt koolhydraten tot 2 ... dat je minder eet op een dag en dat het risico op vetopslag ...

Als er voldoende energie uit koolhydraten beschikbaar is, ... Naarmate iemand minder energie nodig heeft, werken de honger-verzadigingssignalen minder goed, ...

**+/- MEER ENERGIE MET MINDER KOOLHYDRATEN**

[Lees verder...](#)