

My new roots PDF

Sarah Britton



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: Sarah Britton
ISBN-10: 9789045211718
Taal: Nederlands
Bestands grootte: 2969 KB

OMSCHRIJVING

Hét boek dat ons laat zien dat gezonder eten een kwestie van doen is. Prachtige fotografie! Elle eten, delicious.NL, Vogue NL, Happinez, Glamour NL, Cosmo NL en Culy.nl schreven alle al over My New Roots en Sarah Britton. Veel mensen willen weten 'hoe ik eet' - vegetarisch, veganistisch, fruitarian, macrobiotisch, rauw... Ik heb geen labeltje: ik eet! Mijn filosofie is dit: ik hou niet van labels en hokjes. Ze dwingen een persoon om zichzelf te definiëren met stijve termen en zichzelf te straffen als ze iets eten dat niet binnen de gestelde definitie past. Ik pas niet in een hokje; ik ben flexibel en eet wat goed voor me is! - Sarah Britton

In My new roots geeft Sarah 100 vegetarische (en vaak vegan) recepten, die vrij zijn van bewerkte ingrediënten (waaronder geraffineerd meel en geraffineerde suikers) en die je helpen gezonde keuzes te maken. Ze geeft recepten voor het zelf maken van onbewerkte ingrediënten (amandelmelk) en het verminderen van onze suikerinname. Het boek is derhalve een perfecte combinatie van alle heersende - en blijvende! - culinaire trends en ideeën over gezondheid. De recepten in My new roots zijn vegetarisch, maar hebben opties voor een complete vegan variant en zijn ook veelal gluten- en lactosevrij. Sarahs recepten gaan niet over offers brengen of jezelf bepaalde lekkernijen ontzeggen, maar laten je genieten van heerlijk eten dat ook nog goed voor je is!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het kookboek My New Roots is net zo mooi als de gelijknamige blog. De opmaak is simpel en stijlvol en de fotografie... oh de fotografie is zo, zo prachtig. Als je ...

Review my new roots. Voor het overgrote deel veganistisch gezonde recepten met prachtige foto's. Benieuwd naar de recensie?

372.5k Followers, 291 Following, 839 Posts - See Instagram photos and videos from Sarah B, Holistic Nutritionist (@mynewroots)

MY NEW ROOTS

[Lees verder...](#)