

Pastadieet PDF

Anne Dufour



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Anne Dufour
ISBN-10: 9789089895035
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4306 KB

OMSCHRIJVING

Pasta is met stip nummer 1 als favoriet eten van veel Nederlanders. Maar vaak ook een van de eerste gerechten die wordt geschrapt als men probeert af te vallen. Onterecht! Mits op de juiste manier bereid kan het eten van pasta dé manier zijn om gezond en verantwoord af te vallen. Het dieet is makkelijk en eenvoudig vol te houden en past perfect in het eetpatroon van Nederlanders en Vlamingen. Naast uitgebreide voedingsinformatie bevat dit boek praktische weekmenu's. De ruim honderd recepten zorgen voor veel variatie tijdens het afvallen. Pasta heeft een laag IG gehalte, wat één van de grote trends is op afvalgebied.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

- Pastadieet (7 dagen) - Scarsdale dieet - Slankbrood - Vezeldieet - Waistline - Zone dieet
[WPCR_INSERT]

Pastadieet: Lees hier alles over deze afslankmethode en zie wat anderen over dit dieet hebben geschreven. Objectieve reviews.

Pastadieet: Het pastadieet bestaat uit weinig calorieën en is zeer gezond. De combinatie van caloriearm en pasta is goed en terug te lezen in het voedingssch:

PASTADIEET

[Lees verder...](#)