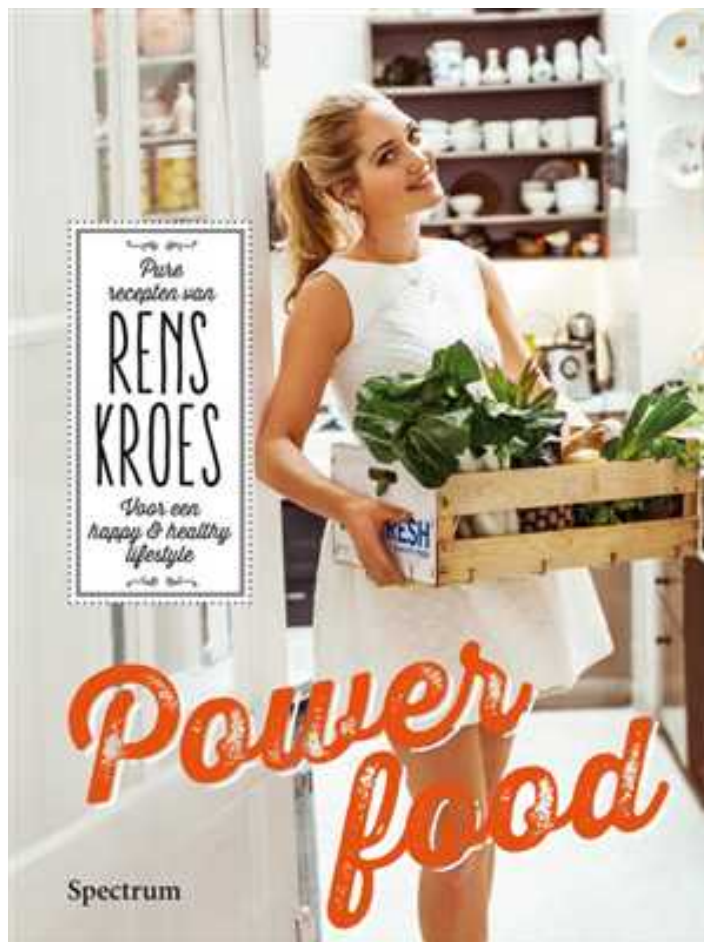


Powerfood PDF

Rens Kroes



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: Rens Kroes
ISBN-10: 9789000341016
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1699 KB

OMSCHRIJVING

Praktisch receptenboek van Rens Kroes Powerfood is de bestseller van Rens Kroes waarin zij haar favoriete recepten presenteert met verantwoorde ingrediënten voor een happy en healthy lifestyle. Zoals de talloze lezers van haar columns en blogs wel weten, staat bij Rens Kroes het genieten van het leven centraal. Een avondje feesten of een lekker stuk taart maakt je happy en is dus bijna een must! Zeker als je zelf een gezonde variant hebt gebakken. Gezond verwennen Verwen jezelf met de juiste voeding! In Powerfood vind je deze gezonde varianten: van ontbijtje tot smoothie-to-go en van salade tot snack: alles even lekker, healthy, en gemakkelijk om te maken. Daarnaast geven praktische schema's aan waarom een ingrediënt zo gezond is, of wat je moet eten als je bijvoorbeeld sterkere nagels, glanzend haar of een stralende huid wilt. Al op jonge leeftijd kreeg Rens Kroes een passie voor gezonde voeding. Haar grootvader was de eerste biologische boer van Friesland en haar oma was een kruidenvrouw. Haar moeder werd voedingsdeskundige en nu Rens studeert voor voedingsdeskundige en hormoontrainer, en adviseert mensen in het aanpassen van hun lifestyle en voedingspatroon.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Superfoods, powerfood; er is veel discussie over goede voeding op het moment. Wat maakt een superfood nou eigenlijk zo super?

Superfood, ook wel powerfood genoemd, staat volop in de belangstelling. Mangosteen, chiazaad, baobab, kaneel... er zijn talloze soorten. De voor- en nadelen van ...

Praktisch receptenboek van Rens Kroes In Powerfood presenteert Rens haar favoriete recepten met verantwoorde ingrediënten voor een happy en healthy lifestyle.

POWERFOOD

[Lees verder...](#)