

## Puur Natuur: Groente PDF

Monique van der Vloed



*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: Monique van der Vloed

ISBN-10: 9789492847034

Taal: Nederlands

Bestands grootte: 1575 KB

## OMSCHRIJVING

Hoe eet je meer groente? Dit boek wil je inspireren en motiveren om meer groente te gaan eten. Veel Nederlanders halen de dagelijks aanbevolen 250 gram groente niet, terwijl deze hoeveelheid slechts een minimum is. Dat kan beter, vindt Monique van der Vloed. Groente bevat zoveel essentiële voedingsstoffen en kan zo lekker, verrassend en veelzijdig zijn, dat het zonde is om er niet meer van te eten. Puur Natuur Groente laat met informatie, tips en heerlijke recepten zien hoe je makkelijk groente kunt opnemen in je eetpatroon en hoe belangrijk dit is. Het boek bevat verrassende groenterecepten, zoals bloemkoolsushi, groentemuffins, bloemkooltosti, bieten-kaneelbroodjes, banaan-groentepannenkoeken en spinaziebroodjes. Ontdek hoe je de lekkerste groentesmoothies maakt en hoe je groente verwerkt in je ontbijt, lunch, diner en tussendoortjes. Durf jij de Groente Challenge aan te gaan? Laat je inspireren door de heerlijke recepten uit dit boek om iedere dag veel groente te eten en je daardoor gezonder en fitter te voelen. Iedere dag feest met groente! De recepten zijn allemaal puur natuur, zonder gluten, geraffineerde suikers, lactose en E-nummers. De meeste recepten zijn veganistisch en voor de niet-veganistische ingrediënten wordt een alternatief gegeven. Monique van der Vloed is een voedingsdeskundige met een passie voor lekker en gezond eten. Die passie deelt zij met haar ruim 27.000 Facebookvolgelingen via haar groep 'Dat maken we natuurlijk lekker zelf'. Haar doel is mensen helpen gezonder te leven. Ze heeft twee succesvolle kookboeken geschreven, heeft meegewerkt aan diverse boeken over voeding en schrijft columns en artikelen. Daarnaast schrijft ze voor haar veelgelezen blog: [moniquevandervloed.nl](http://moniquevandervloed.nl)

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

Beschrijving Hoe eet je meer groente? Dit boek wil je inspireren en motiveren om meer groente te gaan eten. Veel Nederlanders halen de dagelijks aanbevolen 250 gram ...

Achterhoekse SapPers verwerkt uw fruit of groente tot het lekkerste sap. Puur natuur, zonder toevoegingen! Gooi niets meer weg, meld u aan voor een persdag.

Groentespecialist Jan Dros lekker eten! is alweer 36 jaar actief in de Lopikerstraat. Wij bieden in ons bedrijf: het totale assortiment van aardappelen, groenten en fruit

**PUUR NATUUR: GROENTE**

[Lees verder...](#)