

## Spiralize! PDF

Stephanie Jeffs



*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: Stephanie Jeffs  
ISBN-10: 9789045210032  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 2582 KB

## OMSCHRIJVING

Caloriearm, glutenvrij en koolhydraat arm!Spiralize! bevat ruim 40 smakelijke recepten waarmee je snel een gezonde maaltijd met veel groenten kunt bereiden. Door de stapsgewijze instructies en de heldere foto's is dit boek ook ideaal voor wie nog geen ervaring heeft met een spiraalsnijder. De groenteslierten en krullen zijn niet alleen lekker en gezond, maar zien er ook nog eens uitnodigend uit op je bord.Spaghettislierten van gezonde groenten in plaats van tarwe? Mooie 'krullen' van komkommer, courgette en rettich op je bord? Door groenten in slierten te snijden zet je in een handomdraai een calorie- en koolhydraatarme maaltijd op tafel, terwijl je voor je gevoel geniet van een goed gevuld gerecht.Met de groenteslierten kun je salades opleuken en gerechten garneren. In plaats van traditionele pasta van tarwe kun je met de spiraalsnijder noedels van bijvoorbeeld courgette en wortel maken. Zo kun je nog steeds genieten van een bord 'pasta', maar zonder al die calorieën en geraffineerde koolhydraten.Stephanie Jeffs is een Britse auteur en raw food-coach. Ze helpt mensen om af te vallen met behulp van een dieet van raw food en versgeperste sappen. Haar passie is pure en plantaardige voeding.

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

Caloriearm, glutenvrij en koolhydraat arm! Spiralize! bevat ruim 40 smakelijke recepten waarmee je snel een gezonde maaltijd met veel groenten kunt...

Het spiralize kookboek (hardcover). Caloriearm, glutenvrij en low carb! Snelle en makkelijke recepten voor ieder moment van de dag. Spaghettislierten van gezonde ...

Veggie Bullet spiralizes, shreds, slices & blends a wide variety of produce, cheeses, and meats - bringing out the chef in you. Comes with \$150 in free bonuses!

**SPIRALIZE!**

[Lees verder...](#)