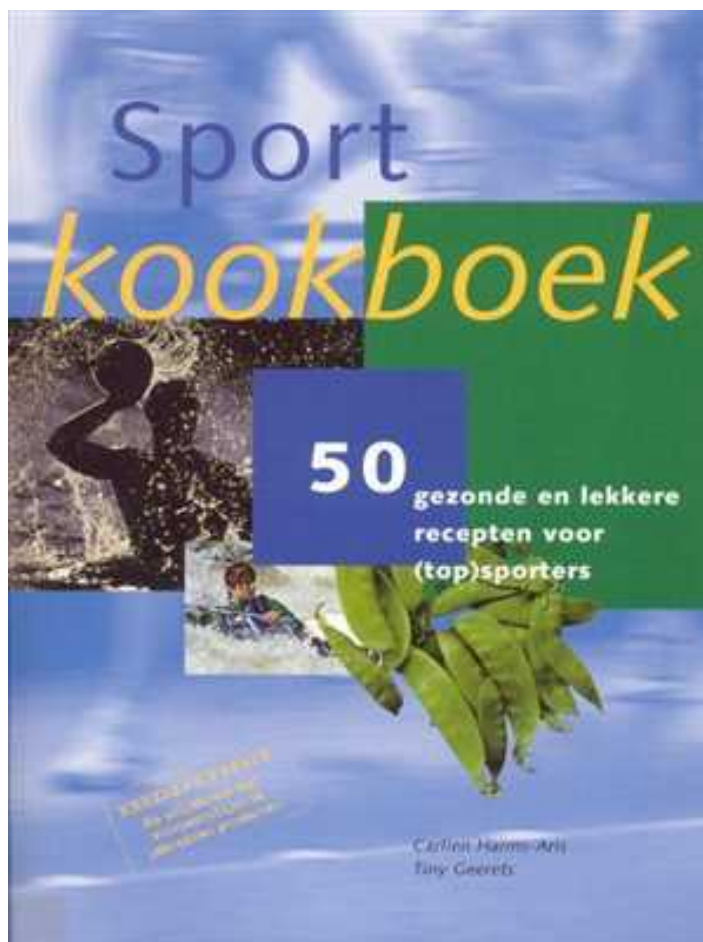


Sportkookboek PDF

C. Harms-Aris



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



Schrijver: C. Harms-Aris
ISBN-10: 9789077072172
Taal: Nederlands
Bestands grootte: 1774 KB

OMSCHRIJVING

Sportkookboek deel 1 Carlien Harms-Aris & Tiny Geerets Het belang van een gezonde voeding staat voor (top)sporters niet ter discussie. Een optimale voeding draagt bij om maximaal te kunnen presteren. In de praktijk blijkt het vaak een probleem te zijn voor sporters om dat ook daadwerkelijk voor elkaar te krijgen. met name de warme maaltijd komt in de knel door de vele trainingen en soms lastige traingstijden. Calien Harms-Aris en Tiny Geerets zijn al vele jaren werkzaam als sportdiëtisten. Carlien Harms-Aris is ex-topatlete (voormalig Nederlands kampioen 10 km hardlopen), Tiny Geerets loopt recreatief. Met dit sportkookboek willen de auteurs de sporters een handje helpen bij het zoeken naar en bereiden van gezonde en gevarieerde warme maaltijden. Het kookboek bevat 50 koolhydraatrijke recepten die snel te bereiden zijn, voldoen aan de eisen van een goede sportvoeding en inspireren tot variatie. Alle recepten zijn diverse malen getest door sporters, koks en sportdiëtisten. Het boek bevat verder algemene informatie over sportvoeding, een handige lijst met basisbenodigdheden voor in de voorraadkast en tips en 'etenswaardigheden' bij elk recept. Ook is in deze herziene druk een lijst opgenomen, waarin van een groot aantal producten wordt aangegeven welke bij voorkeur te gebruiken zijn. Ook tussendoortjes en kant- en klaarmaaltijden zijn daarin opgenomen. Een handig hulpmiddel om de juiste keuze te maken.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Sporten wordt leuker, makkelijker en heeft meer effect als je er goed bij eet. Maar wat kun je het beste eten en wanneer? Welke voeding heb je nodig als je aan ...

Het sportkookboek (hardcover). Het meest volledige sportkookboek van de bekendste topsportdiëtiste Met de juiste eetgewoontes kun je je sportprestaties verbeteren.

Lees „Het ultieme sportkookboek voor duur-, kracht en teamsport" door Stephanie Scheirlynck met Rakuten Kobo. Het sportkookboek is de praktische referentie voor ...

SPORTKOOKBOEK

[Lees verder...](#)