

Superfood recepten PDF

Jesse van der Velde



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: Jesse van der Velde

ISBN-10: 9789000329977

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 1472 KB

OMSCHRIJVING

Superfoods zijn al eeuwenoud. Van granen, bessen en zaden zijn de geweldige eigenschappen in de laatste jaren opnieuw 'ontdekt'. Puur natuur en uiterst gezond. Welke superfoods zijn er, wat zijn de gezonde kenmerken en hoe gebruik je het in de keuken? Jesse van der Velde en Annemieke de Kroon laten zien hoe je met goji-bessen, chiazaad, rauwe cacao en vele andere ingrediënten de lekkerste gerechten maakt. Per recept lees je waarom het gerecht goed voor je is. Een toegankelijke en praktische kennismaking met een scala aan heerlijke en gezonde, nieuwe ingrediënten. Jesse van der Velde en Annemieke de Kroon maken je wegwijs in de rijke wereld van de superfoods!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Weinig benodigdheden en superfood eten to the max. Dit klinkt toch als het beste recept ever? Zalm en broccoli zijn allebei superfoods, die dus heel gezond voor je zijn.

Als liefhebber van gezonde voeding en lekker eten, kun je eigenlijk niet meer om de superfoods heen. Gojibessen, baobab, chiazaad, chlorella, maca: je hoort en ziet ...

Superfood recepten zoals superfoodshakes en heerlijke salades. Maak zelf chocolade met rauwe cacao en green superfood smoothies met chlorella en spirulina!

SUPERFOOD RECEPTEN

[Lees verder...](#)