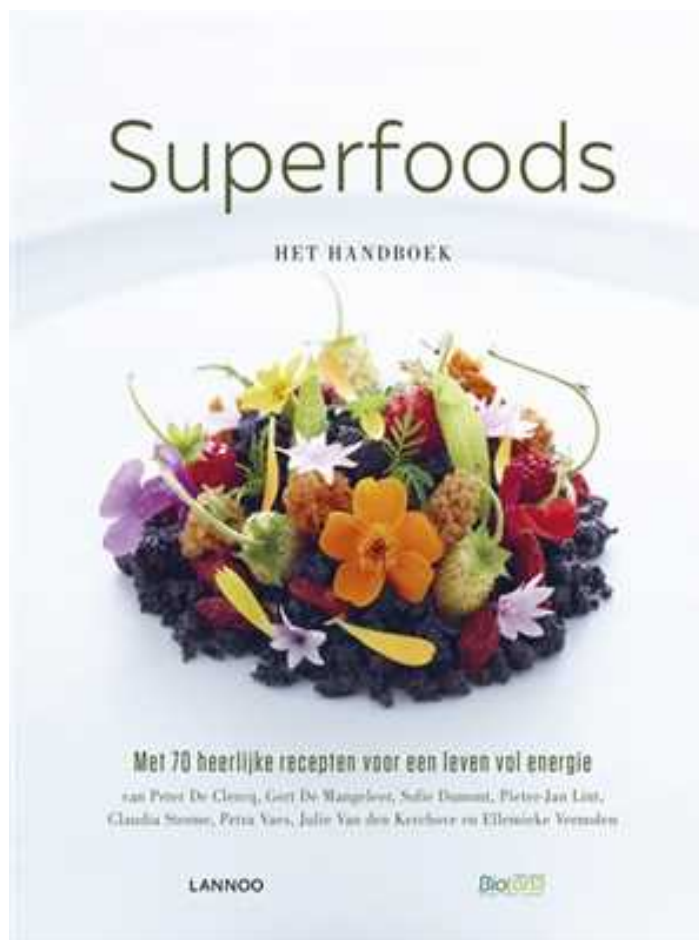


## Superfoods - het handboek PDF

Biotona



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



Schrijver: Biotona  
ISBN-10: 9789401432436  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 2240 KB

## OMSCHRIJVING

Alles wat je moet weten over superfoods We weten allemaal hoe belangrijk gezond eten is. Maar wat betekent 'gezond' en krijgen we door ons huidig voedingspatroon wel alle essentiële voedingsstoffen binnen? Superfoods - Het handboek vertelt je op een wetenschappelijk onderbouwde manier wat gezond eten is, waarom een gezond voedingspatroon zo belangrijk is en waarom het interessant is om je dagelijkse dieet aan te vullen met superfoods. Met superfoods wordt een ruim gamma bessen, noten, zaden, grassen, paddenstoelen en andere voedingsmiddelen bedoeld die bomvol essentiële voedings- en beschermstoffen zitten, zoals baobab, gojibessen, açai, tarwegras, chiazaad en moringa. Ze zijn een echte hype en ondertussen bij een heel breed publiek bekend. Maar heel wat mensen hebben er geen idee van hoe ze gebruikt worden en waar ze goed voor zijn. In dit boek worden alle superfoods onder de loep genomen en uitgelegd waarom ze zo goed voor je zijn. Om meteen zelf aan de slag te kunnen, vroegen we bekende chefs, waaronder Gert De Mangleer, Sofie Dumont en Peter De Clercq, naar hun lekkerste recepten met superfoods. Een eenvoudige smoothie maar ook een chique feestmaaltijd krijgen een geweldige gezondheidsboost dankzij een dosis superfoods.

## WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Superfoods HET HANDBOEK. Met 70 heerlijke recepten voor een leven vol energie van Peter De Clercq, Gert De Mangeleer, Sofie Dumont, Pieter-Jan Lint, Claudia Storme ...

Het handboek geeft het antwoord. Superfoods zoals gojibessen, cacaobonen, hennepzaad en tarwegras hebben door een hoog gehalte aan goede voedingsstoffen en ...

Bestel Superfoods - het handboek van Wyns, Ciska als Hardcover voor 28.19â,- bij Proxis.com en verdien Proxispunten!

**SUPERFOODS - HET HANDBOEK**

[Lees verder...](#)