

## Vélochef PDF

Henrik Orre



*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: Henrik Orre  
ISBN-10: 9789038803982  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 4754 KB

## OMSCHRIJVING

Vélochef is een liefdesbetuiging aan voedsel en wielrennen. Henrik Orre bedacht tachtig heerlijke, in voedingswaarde evenwichtige recepten voor fietsers en andere sporters – en natuurlijk voor iedereen die van goed eten houdt! Orre ontwikkelde speciale gerechten voor voor, tijdens en na het sporten, te vinden in de verschillende hoofdstukken 'pre velo', 'velo' en 'apres velo'. Eten dat smaakvol en eenvoudig te bereiden is, vaak met een verrassende twist en met goede ingrediënten die tegemoetkomen aan de voedingsbehoeften tijdens het presteren en het herstellen. Daarnaast krijgt de lezer een kijkje in de keuken van een aantal van de beste wielrenners van dit moment (Richie Porte, Edvald Boasson Hagen en Emma Johansson) en de Italiaanse wielersmid Passoni. Ook werpt Orre een blik achter de schermen bij Team Sky tijdens de wielervedstrijd Parijs-Nice in maart 2015. De foto's zijn gemaakt door Patrik Engström, fotograaf en wielerman. Het voorwoord is geschreven door Nigel Mitchell, hoofd Voeding van de Britse wielervereniging en Team Sky.

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

Vélochef - food for training and competition by Henrik Orre. The first real cookbook for cyclists. Henrik Orre, head chef to the successful Team Sky's cyclists ...

Vélochef by Henrik Orre provides an engaging and very readable insight into the world of professional cycling nutrition.

Discover with Apidura three essential healthy and delicious recipes, and the equipment you need to cook them from the Velochef book written by Henrik Orre, expert ...

## VÉLOCHEF

[Lees verder...](#)