

Zonde & Berouw PDF

Marion Pauw



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: Marion Pauw
ISBN-10: 9789048809745
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4216 KB

OMSCHRIJVING

Ooit iemand tegen gekomen die gelukkig werd van eierkoeken en crackertjes met hüttenkäse? Diëten zijn vreselijk en smakeloos. En bovendien: wie wil er leven zonder uitspattingen? Nooit meer je te buiten gaan aan chocolademousse of die tweede of zelfs derde fles wijn bestellen? Er is maar één methode die echt en gegarandeerd werkt: balans. Balans betekent niet dat je dag in dag uit gematigd hoeft te eten. Balans houdt in dat je zowel naar links als naar rechts uit kan schieten, maar gemiddeld gezien neutraal blijft. In de praktijk werkt dat zo: je kan prima een enorm stuk wildgebraad met truffelroomsaus eten, als je dat de volgende dag maar compenseert met een lichte maaltijd en wat lichaamsbeweging. In Zonde & Berouw komen beide extremen samen. Het kookboek is vanaf twee kanten te lezen: wat kun je eten als je helemaal los wilt gaan, en wat mag je eten om dat bacchanaal te compenseren? Onder de noemer Zonde staan uitbundige gerechten zoals overweldigende chocoladetaart, kreeft met vanille, gegratineerde oesters, cupcakes en truffelravioli. Onder de noemer Berouw vallen overheerlijke maar lichte gerechten als quinoa met gegrilde groenten, waterkerssoep en zeebaars met knoflook, saké en gember. Tom Kellerhuis en Marion Pauw (beiden op streefgewicht) geven bovendien tips voor anti-katercocktails, pre-dinner workouts en yogahoudingen om je lever te ontlasten.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Coen Verbraak praat met religieuze leiders, waarbij rabbijnen, imams, dominees, zenboeddhisten, een bisschop, een katholieke zuster en hindoe priester zich buigen over ...

Coen Verbraak praat met religieuze leiders, waarbij rabbijnen, imams, dominees, zenboeddhisten, een bisschop, een katholieke zuster en hindoe priester zich buigen over ...

Zonde & berouw. Ooit iemand tegengekomen die gelukkig werd van eierkoeken en crackertjes met hüttenkäse? Diëten zijn vreselijk en smakeloos. En bovendien: wie wil ...

ZONDE & BEROUW

[Lees verder...](#)