

EetPaleo PDF

Marinka Bil



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



Schrijver: Marinka Bil
ISBN-10: 9789082247701
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4839 KB

OMSCHRIJVING

EetPaleo is een kookboek vol heerlijke recepten waarmee je gezond koken niet alleen heel lekker, maar ook leuk maakt. Bovendien zijn alle recepten glutenvrij, zuivelvrij en suikervrij. De recepten in dit boek zijn gebaseerd op de oervoeding, ook wel het Paleo voedingspatroon genoemd. Dit voedingspatroon stamt uit de tijd van de oermens, onze eigen voorouders. Zij waren echte jagers en verzamelaars: ze aten alleen datgene wat ze in de natuur konden vinden en hadden een erg actieve levensstijl. Overgewicht en welvaartsziekten kwamen bij de oermens niet voor. In EetPaleo laat ik je zien hoe je deze manier van eten nu, in het moderne leven kunt toepassen. Zonder stress. Gezonder worden hoeft namelijk helemaal niet lastig te zijn, maar juist leuk én lekker. De recepten in dit boek laten je zien hoe smaakvol oervoeding kan zijn. Laat je daarom inspireren en geniet van iedere maaltijd die je eet!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Stoofperen zelf maken is heel makkelijk. In dit recept gebruik ik geen kristalsuiker om de peertjes te zoeten, maar ondanks dat zijn ze heel vol van smaak.

Bekijk wat EetPaleo (eetpaleo) heeft ontdekt op Pinterest, 's werelds grootste verzameling ideeën.

10k Followers, 140 Following, 2,087 Posts - See Instagram photos and videos from Marinka (@eetpaleo)

EETPALEO

[Lees verder...](#)