

## Gewoon koolhydraatarm PDF

**Anna-Karina van Denderen**



*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: Anna-Karina van Denderen

ISBN-10: 9789082659818

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2355 KB

## OMSCHRIJVING

2e kookboek van het populaire foodblog [koolhydraatarmrecept.nl](http://koolhydraatarmrecept.nl). 100+ gewoon makkelijke koolhydraatarms recepten. Van ontbijt tot dessert en alles ertussenin. Altijd verrukkelijk! Incl. weekmenu's. Gewoon Koolhydraatarm? Ja, dat kan! Hans & Anna-Karina hebben inmiddels wel bewezen dat verrukkelijk koolhydraatarm eten echt niet ingewikkeld hoeft te zijn. Maandelijks wordende recepten op hun populaire foodblog [KoolhydraatarmRecept.nl](http://KoolhydraatarmRecept.nl) door honderdduizenden mensen bezocht. Allemaal op zoek naar inspiratie in de gezonde koolhydraatarms keuken. Na het succes van het 1e kookboek *Lekker & makkelijk Koolhydraatarm* nu op veler verzoeken 2e boek boordevol inspiratie voor de allerlekkerste koolhydraatarms gerechten. Gewoon Koolhydraatarm is – wederom – een uitnodiging aan iedereen om vooral lekker zelf de keuken in te duiken. De recepten zijn duidelijk beschreven met veel suggesties om de recepten naar eigen voorkeur aan te passen. We hebben tenslotte niet allemaal dezelfde smaak. Bij ons geen dwingende teksten vol ge- en verboden. Maar een lichte en stimulerende toon, waarmee we willen benadrukken dat koolhydraatarm eten in de eerste plaats "gewoon lekker" moet zijn. Stuk voor stuk gewoon smakelijke gerechten voor elk moment van de dag, van voedzaam ontbijt tot likkebaardend lekker dessert en alles ertussenin. Naast meer dan 100 recepten met heel veel variatietips vind je in *Gewoon Koolhydraatarm* een duidelijke uitleg over gezond koolhydraatarm eten, tips voor als je uit eten gaat of gezellig bij vrienden gaat eten en een viertal weekmenu's. Alle recepten zijn suikervrij en uitermate geschikt voor mensen met diabetes type 2. Bij elk recept staat de hoeveelheid koolhydraten vermeld, gewoon handig. Gewoon Koolhydraatarm!

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

Algemene Informatie Gewoon brood. Gewoon brood wordt doorgaans bereid uit een mengeling van tarwemeel (of een combinatie van tarwe en/of andere graansoorten), water ...

Sinds september vorig jaar ben ik begonnen met koolhydraatarm eten. In eerste instantie met de hulp van Jasper Alblas. Ik ben intussen bijna 20 kg kwijt.

De vierde sleutel tot succes van een koolhydraatarm dieet is gezond leren koken zodat je gezin gewoon mee kan eten. Koolhydraatarm dieet snelheid test.

## GEWOON KOOLHYDRAATARM

[Lees verder...](#)