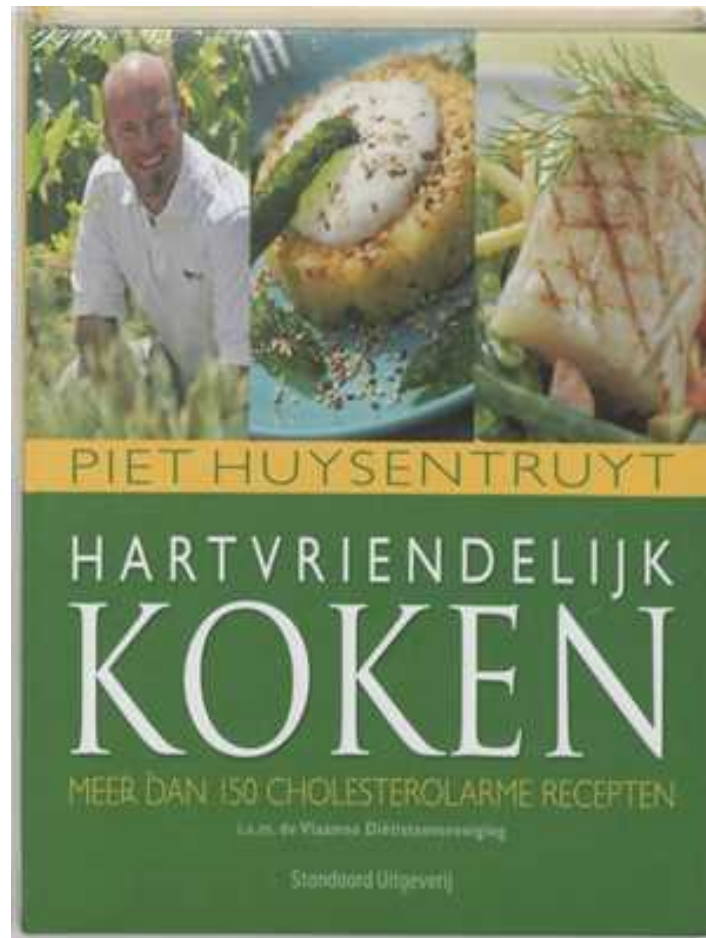


Hartvriendelijk Koken PDF

Piet Huysentruyt



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: Piet Huysentruyt

ISBN-10: 9789002219412

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2808 KB

OMSCHRIJVING

In 'Hartvriendelijk koken' helpt Piet Huysentruyt u een handje bij het bereiden van lekkere, cholesterol- en vetarme recepten. Wanneer u dit prachtige kookboek doorbladert, krijgt u onmiddellijk zin om aan de slag te gaan. En zo slaat u meerdere vliegen in één klap: u eet lekker, gevarieerd, gezond én cholesterolarm. 'Hartvriendelijk koken' zit vol creatieve ideetjes en recepten, net wat we van Piet gewoon zijn. Wat denkt u van appeltoast met kaneel en nootmuskaat, witloofsoep met graanmosterdcrème, penne met ratatouille van groentjes, zeebaars met cantharellen of carpaccio van ananas? Bij elk recept worden het aantal calorieën, eiwitten, koolhydraten, voedingsvezels en het vet- en cholesterolgehalte vermeld. In de inleiding kunt u nog eens precies nalezen wat cholesterol is, hoe het nu zit met goede en slechte cholesterol en welke ingrediënten aan te bevelen of te vermijden zijn.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

„Hartvriendelijk koken was het moeilijkste boek dat ik ooit moest maken. Het is geen vermageringsboek, maar ik moest mijn creativiteit verzoenen met de st...

De combinatie van zijn culinaire creativiteit en onze kennis van gezonde voeding resulteerde in Hartvriendelijk koken, een onuitputtelijke inspiratiebron voor al wie ...

Click to read more about Hartvriendelijk koken. Meer dan 150 heerlijke cholesterolarme recepten by Piet Huysentruyt. LibraryThing is a cataloging and social ...

HARTVRIENDELIJK KOKEN

[Lees verder...](#)