

Gezond koken PDF

none



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



Schrijver: none
ISBN-10: 9789031361847
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4618 KB

OMSCHRIJVING

Een uitgekiende maaltijd op tafel zetten, passend binnen een diabetesdieet, vergt al best wel wat gepuzzel. Hoe verleidelijk is dan niet om - als het dan ook nog eens snel moet - voor de snelle snack te gaan? Het kookboek 'Gezond koken, snelle recepten' helpt u om lekker snel en gezond te eten en toch rekening te houden met uw diabetes. U vindt er achtergrondinformatie in over het belang van een goed gewicht, over het gebruik van de juiste vetten, het nut van vezels en al die andere ingrediënten die passen binnen een voedingswijze dat geschikt is voor mensen met diabetes. Bovenal vindt u er veertig verrassend lekkere recepten in die met niet al te veel moeite en in weinig tijd te bereiden zijn. Dit is alweer het vierde kookboek in de serie 'Koken met diabetes'. Eerder verschenen 'Mediterrane keuken', 'Feestelijk koken' en 'Hollandse keuken'.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

De gezonde recepten die je hier vindt, zijn binnen 15 minuten te bereiden. Gezonde dieet/eetpatroon recepten voor ontbijt, lunch en avondeten. Supersnel Gezond!

Hoe kun je gezond koken zonder kant-en-klaar gerechten te gebruiken en zonder elke dag uren te zwoegen en te zweten in de keuken? Het is best makkelijk!

In dit artikel geef ik je 8 tips voor gezond koken. Ik vertel je welke manier van bereiden de beste is en ik geef je aanvullende tips.

GEZOND KOKEN

[Lees verder...](#)