

## De vetarme mediterrane keuken PDF

A. Sheasby



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



Schrijver: A. Sheasby  
ISBN-10: 9789059207370  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 4971 KB

## OMSCHRIJVING

Vetarm eten is in, vooral als de gerechten er ook nog eens prachtig uitzien en lekker zijn. Ook al associëren we klassieke mediterrane gerechten als lasagne, pizza en moussaka niet direct met vetarm eten, ze ontbreken in dit boek niet. Even bladeren leert ons namelijk dat we vrij gemakkelijk vetarme versies van deze klassiekers kunnen maken, die even lekker zijn als het origineel. De mediterrane bevolking staat bekend om de gezonde manier van eten: weinig zuivel en weinig verzadigde vetten. In plaats daarvan gebruikt men veel verse ingrediënten, die boordevol smaak zitten en goed voor hart en bloedvaten zijn..200 fantastische klassieke en eigentijdse recepten uit onder meer Spanje, Frankrijk, Griekenland, Italië, Turkije en Marokko. Alle recepten zijn van zichzelf al vetarm of speciaal daartoe aangepast. De meeste recepten bevatten nog geen 5 gram vet per portie. Er zijn een paar uitschieters, maar zelfs die blijven steken op hooguit 15 gram. Bij elk recept staan duidelijke stap-voor-stapfoto's, terwijl een prachtige kleurenfoto het resultaat laat zien.Dit kookboek staat boordevol geweldige ideeën voor gemakkelijk te bereiden en gezonde gerechten. Met recht hét boek voor iedereen die van lekker én gezond eten houdt.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Get this from a library! De vetarme mediterrane keuken : 200 verrukkelijke en inspirerende recepten. [Anne Sheasby; Wilma Hoving; Vitataal (Feerwerd);]

DE MEDITERRANE KEUKEN. Gezond eten vinden we belangrijk. Maar lekker eten ook. Onze welvaartsmaatschappij geeft ons veel goede dingen. Toch is ons voedsel en ...

Hoe richt je nu je keuken in de mediteraanse stijl? In dit artikel gaan we je helpen om deze stijl in je keuken te brengen! Be creative!

## **DE VETARME MEDITERRANE KEUKEN**

[Lees verder...](#)