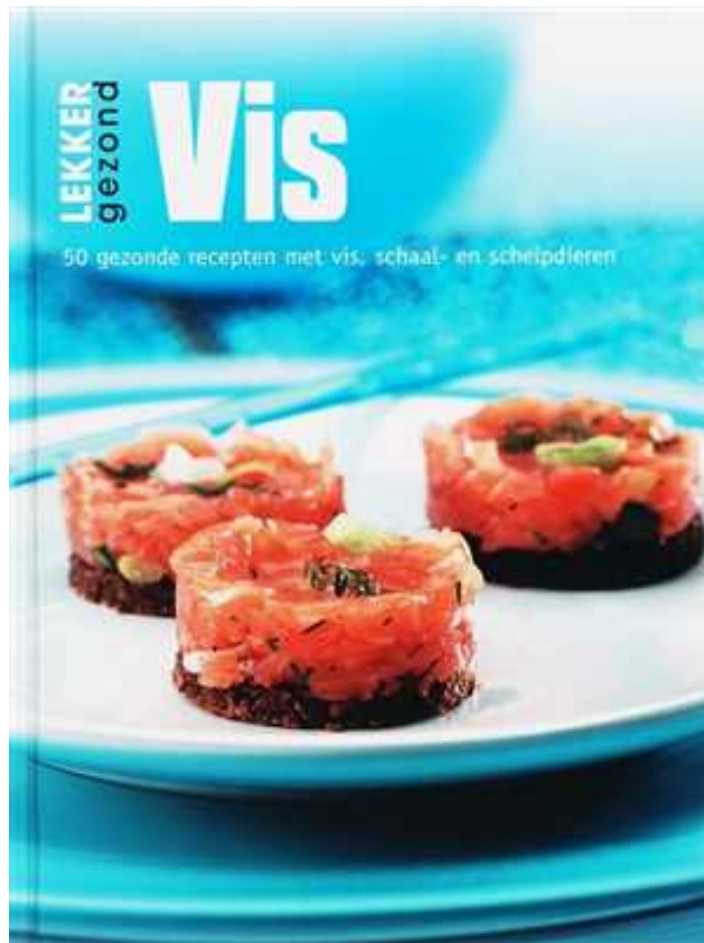


Lekker gezond PDF

van M. Aalten



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: van M. Aalten
ISBN-10: 9789076218502
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3372 KB

OMSCHRIJVING

Koken met vis? De meesten weten nog n een zalmfiletje in de oven te grillen. Maar daar houdt het al vaak mee op. Zonde, want met het gigantische aanbod van vis, schaal- en schelpdieren moet toch meer te doen zijn. Lekker Gezond, tijdschrift over gezond eten en gezonde producten, ontwikkelde voor Vis vijftig smakelijke recepten op basis van de meest gevarieerde vissorten en schaal- en schelpdieren. Stuk voor stuk verrassend van smaak, rijk aan de juiste voedingsstoffen en evenwichtig in samenstelling. Hapjes, soepen, salades, hoofdgerechten met vis, hoofdgerechten met schaal- en schelpdieren; met vis kunt u alle kanten op. Of koken met vis gemakkelijk is? Dat sowieso. En gezond? Zonder meer! Praktisch alle recepten passen prima in een caloriearm of cholesterolverlagend dieet. U hoeft er alleen maar de voedingswaarde op na te slaan om te zien dat recepten met vis relatief mager zijn en de goede vetten bevatten. Zo weet u wat u eet. Zo proeft u dat het goed is.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Op deze pagina vind je tal van recepten binnen het thema "lekker en gezond". Ga snel aan de slag en laat iedereen versteld staan van je kookkunsten!

Een lekkere herfst start vandaag! Het regent en waait, dus laat het grote cocoonen maar beginnen! In je eigen huis, achter je eigen fornuis en zingend onder je eigen ...

Makkelijke en gezonde recepten voor een fit en gezond leven. Verantwoorde recepten die vooral ook heel erg lekker zijn.

LEKKER GEZOND

[Lees verder...](#)