

Lekker makkelijk PDF

Annemieke de Kroon



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: Annemieke de Kroon

ISBN-10: 9789000348718

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2392 KB

OMSCHRIJVING

Lekker makkelijk kookboek voor mannen Als je goed voor je lijf wilt zorgen, kun je het beste zelf koken, met verse ingrediënten. Die lichte salades of kleine porties die je vriendin of vrouw maakt, zijn voor jou als man vaak niet genoeg. Zelf aan de slag dus! Je hoeft heus niet de nieuwe Jamie Oliver te worden, maar je kunt prima een basislevel keukenskills onder de knie krijgen. Lekkere gerechten, korte beschrijvingen, geen moeilijk gedoe. Gezond en voedzaam, dus geen flauw gevoel in de sportschool of een rammelende maag om 21 uur. Elk recept geeft 2 porties zodat je eventueel een portie kunt invriezen (handig voor studenten of singles). De ingrediënten, ook de superfoods, zijn gewoon bij de supermarkt te krijgen en je krijgt veel handige tips. Met als extra: 2 bonusmenu's om je vriendin/ vrouw mee te verrassen, 2 feestmenu's én gezonde BBQ-tips. • voor het eerst een boek voor de vrouw die vindt dat haar man nu echt ook eens aan de gezonde voeding moet • met voorwoord en aanbeveling van Ralph Moorman • glutenvrij, zonder geraffineerde suikers en E-nummervrij • ook voor de zoon die het huis uit gaat Annemieke de Kroon, foodie, is altijd bezig met het ontwikkelen van heerlijke recepten. Met een gezonde twist, want door eigen ervaring ontdekte zij 8 jaar geleden hoe je met voeding je gezondheid kunt verbeteren. Ze ging van futloos naar energiek en van darmproblemen naar klachtenvrij. Ze heeft haar eigen bedrijf en geeft lezingen, workshops en gezondheidsconsulten. Ze verzorgt catering op locatie en is foodstylist. Co-auteur van Superfoodrecepten en De snelle superfood chef. Alice van Nieuwenhuizen is altijd op zoek naar de lekkerste combinaties om heerlijke gerechten te maken voor haar zoontje, sportieve man, vrienden en familie of voor een van haar opdrachtgevers. Ze heeft van haar hobby haar werk gemaakt. Ze maakt recepten op maat, geeft kookworkshops, verzorgt catering & live cooking en is hormoon- en lifestylecoach.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Simpele basic varkenshaas. Makkelijk Lekker gaat over makkelijk en snel lekker eten bereiden. Volg de volgende stappen om een puur en simpel varkenshaasje te maken ...

De nieuwste Lekker Makkelijk folder. Bekijk de aanbiedingen in de folder van deze week en vind de openingstijden van de Lekker Makkelijk winkel

Een doordeweekse ochtend is vaak hectisch. Helemaal als je een gezin hebt, wil het ontbijt er nog wel eens bij inschieten. Terwijl het ontbijt een van de ...

LEKKER MAKKELIJK

[Lees verder...](#)