

SLANKE INDONESISCHE KEUKEN PDF

Lonny



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



Schrijver: Lonny
ISBN-10: 9789051217667
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 2915 KB

OMSCHRIJVING

De slanke Indonesische keuken Afvallen en op het ideale gewicht blijven, zijn problemen waarmee bijna ieder mens vandaag de dag wordt geconfronteerd. Hoe vallen we op een gezonde manier af en hoe handhaven we het gewenste lichaamsgewicht en ons goede figuur. Gezond eten en drinken zijn belangrijk voor een optimale conditie. Daarbij is lichaamsbeweging natuurlijk onontbeerlijk. De moderne diëten zijn ontwikkeld op basis van jarenlange onderzoeken en testen. Meer dan ooit zijn de hedendaagse combinatiediëten zoals de Methode Montignac, het Atkins-dieet, het Zone-dieet en Fit for Life zorgen ervoor dat het verlies van overtollige pondjes en later het handhaven van het ideale lichaamsgewicht niet meer moeilijk is! Men hoeft zelfs niet te hongeren en kan smakelijke maaltijden nuttigen. Chef-kok Lonny Gerungan stelde voor De Slanke Indonesische Keuken bijzondere recepten samen op basis van de principes van deze moderne diëten. Hij laat zien hoe gemakkelijk smakelijke Indonesische slankgerechten bereid kunnen worden en hoe deze passen in de diëten en leefmethoden die nu populair zijn en die door veel mensen met succes worden gevolgd. De receptuur wordt vooraf gegaan door een uitleg van de verschillende leefmethoden, productinformatie over gebruikte kruiden en specerijen en over rijst. Schitterende foto's van de hand van culinair fotograaf Luis Bisschops completeren dit slankboek. De Slanke Indonesische Keuken is een handleiding voor ieder die op een gezonde manier op zijn of haar ideale gewicht wil komen en dat ook wil blijven. **Selamat maken!**

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

De slanke Indonesische keuken (1998) De origineel Balinese keuken (1999) De origineel Argentijnse keuken (2000) De stille kracht van de Indonesische keuken (2001)

recepten met slanke bami: Bami, Sonja Bakker's Roergebakken Bami, net even anders, Thaise bami en Bami met tahoe

Dit is een slanke versie van de klassieke nasi goreng uit de Indonesische keuken. Malse reepjes mager rundvlees en sappige garnalen worden gecombineerd met rijst en ...

SLANKE INDONESISCHE KEUKEN

[Lees verder...](#)