

## Mijn Italiaanse dieet PDF

Gino d'Acampo



*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: Gino d'Acampo  
ISBN-10: 9789059563636  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 3730 KB

## OMSCHRIJVING

De Italianen zijn gezond en slank terwijl ze verrukkelijk eten. Italië heeft zelfs relatief het laagste aantal mensen met overgewicht in de EU. Voor wie houdt van lekker eten maar toch wat gewicht wil kwijtraken, heeft Gino D'Acampo de oplossing gevonden: zijn Italiaanse dieet. Gino ging terug naar zijn jeugd en koos gezonde, voedzame en verleidelijke gerechten die je met een zuiver geweten kunt eten. Op het mediterrane menu staat verse vis, mager vlees, peulvruchten, olijfolie en veel fruit en groenten, wat verklaart waarom de mensen daar slanker en gezonder zijn en langer leven. Het gaat om genieten en rustig de smaken proeven, waarvoor de Italiaanse keuken zich als geen ander leent. Samen met een vooraanstaand diëtiste heeft Gino de 100 recepten geanalyseerd en een maaltijdschema samengesteld waarbij je gewicht verliest. Mijn Italiaanse dieet is geen radicaal regime met verlies van een groot aantal kilo's, maar een natuurlijk dieet waarbij je je goed voelt.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

recepten met dieet: ... Vers gemalen peper., Italiaanse kruiden (Euroma -AH) ... ik maak liever zelf mijn eigen kaassaus, ...

Verbaasd kijk ik mijn vriend aan. ... Wie houdt er niet van de heerlijke Italiaanse keuken? Maar: al dat lekkers kan ook zorgen voor extra kilo's op de weegschaal.

Van pasta en pizza tot tiramisu en melanzane. Italiaanse recepten met pure smaken en in luttele minuti op tafel. Si? Si.

## **MIJN ITALIAANSE DIEET**

[Lees verder...](#)