

## Het Omega 3 Kookboek PDF

Michael van Straten



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



Schrijver: Michael van Straten

ISBN-10: 9789059562080

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3694 KB

## OMSCHRIJVING

Omega 3-vetzuren zijn de beste van alle gezonde producten, weten we tegenwoordig allemaal. Omega 3-vetzuren kunnen onze gezondheid helpen verbeteren, de kans op hart- en vaatziekten en diabetes verlagen, helpen ons goed te blijven zien en werken positief op ontstekingsziektes zoals artritis en eczeem, en zijn van belang voor hersenen en zenuwstelsel. Michael van Straten schreef voor Het Omega 3 kookboek lekkere recepten waarmee het voor iedereen mogelijk zal zijn om de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid binnen te krijgen. Recepten als Makreel op de wijze van Louisiana met pittige aardbeiensaus, Ansjovisvlaai met bosui en Aspergesalade met postelein en ei, en ook vele ontbijtgerechten en desserts maken het eten van omega 3-rijke producten tot een genoegen.\* Dit is het eerste kookboek dat u helpt voldoende van de belangrijke voedingsstof omega 3 op te nemen zonder de eeuwige levertraan of zalm uit blik.\* Met recepten voor vegetariërs, want hoewel vette vis de belangrijkste leverancier van omega 3 vetzuren is, leveren ook sommige zaden en bladgroenten deze belangrijke vetten, zoals postelein en lijnzaad. \* De auteur geeft adviezen over de juiste keuzen \_ waarom is verse tonijn beter dan die uit blik, maar zijn sardines uit blik even goed als verse \_ en een gids voor de verkrijgbare supplementen en ‘smart producten’.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Het Keuzedieet Kookboek 200 ... Heerlijk! 16 Wilde zalm bevat meer waardevolle OMEGA 3 ...  
Ondersteuning bieden bij het bereiden van de maaltijd 3 ...

Insectenolie kan een nieuwe duurzame bron worden voor omega-3-vetzuren, want insecten maken het vetzuur zelf aan en kunnen leven op plantaardig afval.

Het Paleo Budget kookboek is bestemd voor iedereen die op een gezondere en bewustere manier met voeding wil omgaan, ... Top 3 best verkochte diëten. Strakke Buik Bijbel;

## HET OMEGA 3 KOOKBOEK

[Lees verder...](#)