

Trefwoorden: Lekker eten met minder zout download gratis pdf, Lekker eten met minder zoutboek pdf gratis, Lekker eten met minder zout lees online, Lekker eten met minder zout torrent, Lekker eten met minder zout epub gratis in het Nederlands, Lekker eten met minder zout mobi compleet

Lekker eten met minder zout PDF

Stichting Voedingscentrum Nederland



Lekker eten met minder zout
met 54 smaakvolle recepten



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: Stichting Voedingscentrum Nederland
ISBN-10: 9789051770704
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 2881 KB

OMSCHRIJVING

Minder zout eten levert winst op voor je gezondheid. Je bloeddruk daalt endaarmee neemt de kans op hart- en vaatziekten af. Elke gram minder is meegenomen. Dat geldt voor iedereen, ook als je een normale bloeddruk hebt. Dit boek van het Voedingscentrum laat zien hoe je smakelijk en gevarieerd kunt eten met minder zout. Niet alleen goed voor je gezondheid, maar ook gewoon heel erg lekker. Het boek staat vol met praktische tips, voor elk moment van de dag: ontbijt, lunch, warme maaltijd en eetmomenten tussendoor. Met de 54 smaakvolle recepten en handige kruiden- en specerijentabellen leer je hoe eenvoudig het is om lekkere gerechten met minder zout op tafel te zetten.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Als er met minder of zonder zout eten wordt bereidt, kan het zijn dat de gerechten flauw en smakeloos worden. Voorkom dit met kruiden en specerijen.

4 Warme maaltijd met minder zout Veel zout zit in Minder of geen zout zit in: Soep - soep uit pakje of blik - kant-en-klare soep - kant-en-klare bouillon

Lekker eten met minder zout Inleiding In deze brochure vindt u informatie over hoe u het zoutgehalte in uw voeding kunt verminderen en toch lekker kunt blijven eten.

LEKKER ETEN MET MINDER ZOUT

[Lees verder...](#)