

Gezond Eten Met Soja PDF

Kurumi Hayter



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



Schrijver: Kurumi Hayter
ISBN-10: 9789057641763
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1755 KB

OMSCHRIJVING

Soja is overall! Wist u dat twee derde van alle bewerkte voedselproducten sojaderivaten bevat? Het is dan ook vreemd dat deze kleine boon, die zo veel bijdraagt aan de gezondheid en een enorme voedingswaarde bezit, zo weinig bekend is. Soja zit boordevol proteïnen, vezels, calcium, foliumzuur, ijzer, kalium en magnesium, maar heeft een laag gehalte aan verzadigde vetzuren, bevat nauwelijks cholesterol en kan zelfs de bloedcholesterol verlagen. Met behulp van GEZOND ETEN MET SOJA kunt u moeiteloos sojaproducten opnemen in uw dagelijks eetpatroon, of u nu veganist, vegetariër of vleeseter bent.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

In oktober schreef ik het eerste deel van " Is Soja gezond? #1 " en omdat er nog ZO ontzettend veel informatie ... Hoe zit het dan met mannen die soja producten eten?

"Soja bevat veel 'gezonde ... pompoenpit enz) maar ga nu maar eens aan de tempeh...we eten wel vis ... Sommige vleesvervangers zitten behalve vol met soja, ...

Deze gezonde en snelle maaltijd is een kip recept met veel groenten dat ik maak als ik weinig tijd heb maar wel gezond wilt eten. Een makkelijke maaltijd

GEZOND ETEN MET SOJA

[Lees verder...](#)