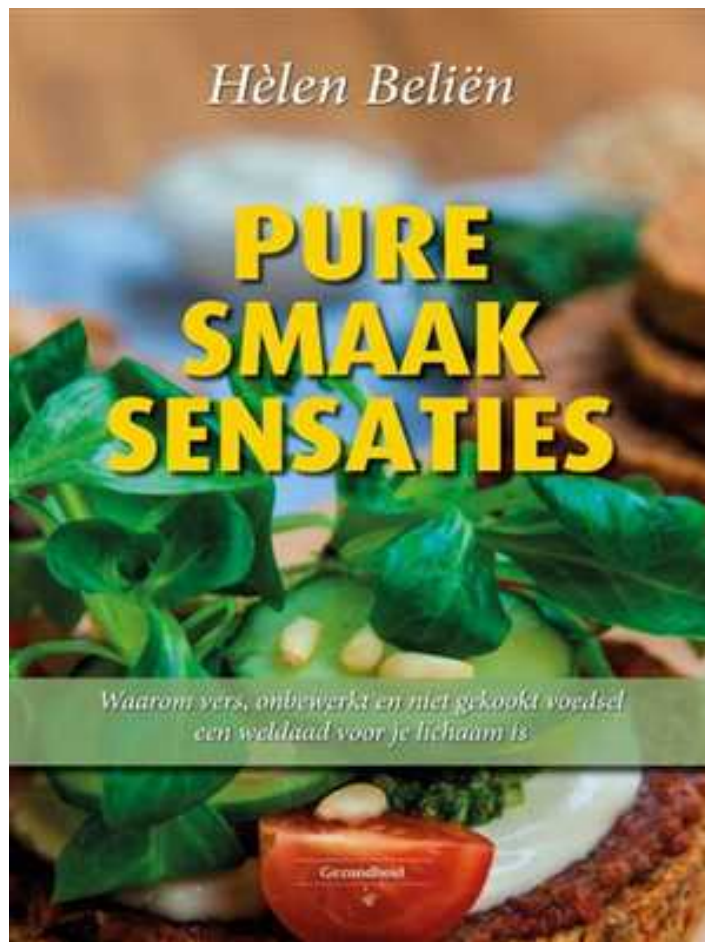


Pure smaaksensaties PDF

Hèlen Beliën



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: Hèlen Beliën
ISBN-10: 9789079872800
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1679 KB

OMSCHRIJVING

Dit bijzondere full color receptenboek is samengesteld voor al diegenen die hun eetpatroon willen veranderen, maar niet weten hoe. Het boek is zeer doelmatig afgewerkt: een verborgen ringband in een harde koft, zodat het boek altijd open blijft liggen. Als het boek rechtop staat - in de keuken of boekenkast - zie je geen ringband. De auteur, Hèlen Beliën, gaat voor puur, niet gekookt of gebakken en onbewerkt voedsel. Dat geeft het beste resultaat. Eigenlijk 'back to basics'. Ze kwam dit op het spoor doordat haar dochter op 5-jarige leeftijd jeugdreuma kreeg en dozen vol pillen moest slikken. Dat moet anders kunnen, zo redeneerde ze. In haar zoektocht naar gezondheid probeerde ze verschillende diëten en levenswijzen, van veganisme tot Ayurveda, om uiteindelijk uit te komen bij pure, natuurlijke, onbewerkte voeding. Haar dochter stopte met het eten van zuivel, suiker en vlees en was binnen een half jaar volledig genezen van reuma. Hèlen heeft het tot haar missie gemaakt om de kennis hierover te verspreiden en beschikbaar te maken voor iedereen. Dat een 'schoon' voedingspatroon gezond is, heeft ze ook zelf ervaren: sinds Hèlen er jaren geleden mee begon, heeft ze meer uithoudingsvermogen en energie. Daarom schreef ze dit boek tjokvol gezonde, maar vooral heerlijke recepten. Hèlen heeft getracht de recepten heel eenvoudig te houden, zodat deze niet al te veel tijd kosten, waardoor de recepten geschikt zijn voor dagelijks gebruik. Veelal simpele ingrediënten en een makkelijke manier van bereiden. Deze recepten zijn ontstaan uit de jarenlange ervaring in haar restaurantkeuken. Ze zijn beproefd en goed bevonden. Het is verrassend als je bepaalde ingrediënten of voedingsgroepen weglaat of juist toevoegt aan je eetpatroon, hoe je lichaam daar positief op reageert. Wat je van dit boek te weten komt: * Hoe je op een gezonde manier oud kunt worden door vers voedsel te eten. * Waarom de recepten makkelijk verteerbaar zijn en optimale energie leveren en je vitaliteit, kracht en uithoudingsvermogen verhogen. Vers voedsel kan tevens je vermoeidheid aanpakken. * Hoe je een raw food schotel tot haute cuisine kan verheffen. * Hoe vers voedsel je ten opzichte van bewerkt voedsel de meest optimale hoeveelheid mineralen en vitaminen geeft. * Hoe vers voedsel je kan helpen om af te vallen. Een must voor de gezonde kok. Makkelijk, lekker, tijdsbesparend en bomvol voedingsstoffen; wat wil een mens nog meer? Amber Albarda, auteur van Eet jezelf mooi, slank en gelukkig * Gezond bakken * Gezond genieten * Gezond trakteren

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Voor 22 uur besteld morgen in huis* Gratis bezorgd vanaf € 25 (NL) 14 dagen bedenktijd

Banketaria biedt een smaaksensatie! Of dit nu gaat om een slagroomtaart of een op maat gemaakte koffietafel. Onze basisregel is, "pure en ruwe producten".

Pure Luxe helpt u op weg met een top zes. ss Rotterdam De havenstad kunt u op één manier echt uniek ervaren: op ss Rotterdam. ... Stuk voor stuk ware smaaksensaties.

PURE SMAAKSENSATIES

[Lees verder...](#)