

Lekker eten en gezonder afvallen PDF

M. Vrieze



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: M. Vrieze
ISBN-10: 9789081861434
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1160 KB

OMSCHRIJVING

Lekker eten en gezonder afvallen, vernieuwde uitgave Lekker eten en gezonder afvallen biedt 16 seizoensgebonden weekmenu's waarmee je per week een kilo verantwoord af kunt vallen. Meer dan 100 lekkere eenvoudig te bereiden recepten helpen je daarbij. Ook de eetweetjes, motivatietips en voedingsinformatie zorgen ervoor dat je jezelf gemakkelijk een blijvend gezond voedingspatroon aanmeet. In deze vernieuwde uitgave heft Mathijs het hele boek kritisch onder de loep genomen en bonusrecepten toegevoegd. Met dit kookboek haal ook jij Mathijs in huis! Mathijs Vrieze is dé gezonde en eigentijdse Nederlandse TV kok van dit moment! Hij bewijst dat lekker eten, afvallen en op gewicht blijven met zijn verrukkelijke recepten makkelijk vol te houden is. In 2008 verscheen zijn eerste boek 'Lekker eten en gezonder vallen'. Inmiddels heeft Mathijs vijf boeken geschreven, met in totaal meer dan 300.000 verkochte exemplaren kan hij een bestsellerauteur genoemd worden. Hij is zelf het levende bewijs dat zijn methode werkt, door jaren geleden 30 kilo blijvend af te vallen. Met zijn ervaring als kok in de horeca en passie voor het gezonde leven weet Mathijs mensen te motiveren om op een verantwoorde en vooral effectieve wijze af te vallen. Nadat Mathijs een jaar lang als extern expert recepten voor Sonja Bakker had geschreven, werd hij uiteindelijk zelf ontdekt. Vanaf dat moment wordt Mathijs in de media veelal 'de Nederlandse Jamie Oliver' en 'De gezond-gewicht kok van Nederland' genoemd. Naast het schrijven van boeken geeft Mathijs kookshows en presentaties, schrijft columns en recepten voor diverse landelijke bladen en websites. Middels zijn verschillende tv-programma's op o.a. RTL4 (Eten & daten, Puur Smaak, RTL Vandaag, 4Me), SBS6 (100%TV) en Nickelodeon (Cool Factor) deelt hij zijn keukengeheimen en enthousiasme met Nederland.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Afvallen met gezond en vooral lekker eten (hardcover). Nu al 20.000 exemplaren verkocht! Afvallen en genieten van lekker eten lijken in eerste instantie niet goed ...

Supersnel en gezond ... Geniet van al deze recepten in de categorie avond eten en ... Deze chicken in a bowl met meloen en paksoi is simpel, snel, lekker én gezond.

Lekker en gezond - Meer informatie ... (niet perse minder) moeten eten, en (iets) ... Je kunt op deze pagina's ook vragen over gezond afvallen en gezonder leven stellen.

LEKKER ETEN EN GEZONDER AFVALLEN

[Lees verder...](#)