

Fodmap-arm koken PDF

Lorraine Maher



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: Lorraine Maher
ISBN-10: 9789044750003
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3174 KB

OMSCHRIJVING

101 heerlijke recepten die de klachten bij Prikkelbare Darm Syndroom en andere darmproblemen aanzienlijk verminderen. Het FODMAP-arme dieet wordt steeds meer erkend als doeltreffende aanpak voor spijsverteringsproblemen zoals het prikkelbare darmsyndroom (PDS) omdat het leidt tot een aanzienlijke vermindering van symptomen bij meer dan 70% van de mensen die het hebben geprobeerd. Als mensen FODMAP's (bepaalde koolhydraten die vaak slecht worden opgenomen door de dunne darm) weglaten uit hun dagelijkse voeding, weten ze vaak niet hoe ze goed kunnen blijven eten zonder basisvoedingsmiddelen zoals brood, pasta, zuivel, uien en knoflook. Dit boek verandert dat allemaal! Met tientallen heerlijke recepten - zoals granola met kokos en gemengde zaden als ontbijt, geitenkaassalade als lichte lunch, Mexicaanse kipfajita's als diner en chocolade-bietbrownies als dessert - kun je echt verlichting vinden en weer gaan genieten van eten. Paula Mee en Lorraine Maher zijn ervaren voedingsdeskundigen en adviseren mensen met en zonder darmproblemen om het juiste dieet te vinden. Ze hebben beiden de specialisatie FODMAP behaald aan het King's College in Londen en stellen alles in het werk om de PDS-symptomen van hun cliënten onder controle te krijgen en te houden.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Fodmap-arm koken. Het FODMAP-arme dieet wordt steeds meer erkend als doeltreffende aanpak voor spijsverteringsproblemen zoals het prikkelbaredarmsyndroom (PDS) omdat ...

Mijn website is verplaatst! Ga naar www.mirtekaan.nl voor nog meer recepten, info, voedingsadvies én FODMAP catering. ***

Glutenvrij croissant met jam of marmelade van FODMaP-arm fruit Speltbrood met gekookt eitje Glas lactosevrije melk of sojamelk Stuk fruit. ... 30 minuten koken.

FODMAP-ARM KOKEN

[Lees verder...](#)