

Lekker Lichter! PDF

Mariet Segers



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: Mariet Segers
ISBN-10: 9789020909043
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3815 KB

OMSCHRIJVING

Gezond en evenwichtig koken is leuk én makkelijk! Het geheim van afslanken zit hem in de juiste combinatie van gezond eten en verantwoord bewegen. Met dit boek zet je al een flinke stap in de goede richting. We bieden je maar liefst zeventig lekkere, slanke en eenvoudig te bereiden recepten aan zodat je meteen aan de slag kan in de keuken. Voorgerechten en lunches, soepen, hoofdgerechten én desserts en tussendoortjes komen aan bod. Bij elk recept vermelden we duidelijk de voedingswaarde zodat je zelf niet meer hoeft te rekenen. Alle recepten zijn gecontroleerd door de professionele diëtisten van Infraligne. Zij geven bovendien advies en tips zodat je zeker mag zijn van uitgebalanceerde en smakelijke maaltijden. We wensen je alvast veel lees- en kookplezier toe!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Knoflook bieslooksaus - Lichte knoflooksaus op basis van Griekse yoghurt. Extra lekker van smaak door fijngehakte bieslook. Bekijk deze pin en meer op Gezond en ...

Lekker lichter 2 (hardcover). Gezonder en slanker door het leven met Infraligne Afslanken en gezond koken hoeft niet moeilijk, duur of tijdrovend te zijn. Lekker ...

Afslanken en gezond koken hoeft niet moeilijk, duur of tijdrovend te zijn. Lekker Lichter 2 bevat meer dan 65 haalbare en lekkere recepten, gaande van heerlijke ...

LEKKER LICHTER!

[Lees verder...](#)