

## Gezonde soepen PDF

Chris Kerfs



*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: Chris Kerfs  
ISBN-10: 9789044131048  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 3054 KB

## OMSCHRIJVING

In haar praktijk krijgt de auteur vele vragen naar recepten voor gemakkelijk en snel te bereiden soepen die tegelijk 'gezond' zijn. Ze kiest in dit boek voor groentesoepen, omdat ze een belangrijke aanvoer zijn van goede voedingstoffen en weinig calorieën bevatten. Elke groentesoort bevat meer of minder van deze of gene vitaminen en mineralen, zodat wie geregeld soep eet niet vlug tekorten heeft. Bovendien is soep een erg dankbaar product voor wie wil vermageren. Soep eten voor een andere maaltijd geeft meteen een goede vulling. Dat doet je minder eten van de rest. Ook kun je ongestraft een kop soepen nuttigen tussen de maaltijden, wanneer je maar wil. Uiteindelijk zitten er alleen groenten in en wat bouillon. Op voorwaarde natuurlijk dat je geen bindmiddel gebruikt en er geen vlees in doet. Alle recepten in dit boek maken uitsluitend gebruik van verse of diepvriesgroenten, bevatten weinig calorieën en zorgen voor een gezond evenwicht in een heel deel voedingsstoffen. En deze soepen zijn zeer gemakkelijk te bereiden. Over de auteur(s): Chris Kerfs is zelfstandig diëtiste in Turnhout. Zij beheert ook de informatieve website [www.dietisteonline.com](http://www.dietisteonline.com). Zij publiceerde diverse boeken over gezond eten.

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Soep recepten die makkelijk en snel te bereiden zijn. ieder soep recept is gezond. We maken gebruik van verse ingrediënten en veel groente.

Info over gezonde soepen recepten. Resultaten van 8 zoekmachines!

Ontdek en bewaar ideeën over Gezonde soep recepten op Pinterest. | Meer ideeën over Soeprecepten, Detox recepten en Candida dieet recepten. bekijken

## GEZONDE SOEPEN

[Lees verder...](#)