

## Wat eten we vanavond? PDF

**Drukke Gezonde**



*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: Drukke Gezonde

ISBN-10: 9789461317858

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 4768 KB

## OMSCHRIJVING

'Wat eten we vanavond?' Tussen talloze mailtjes en vergaderverzoeken is dát de belangrijkste vraag van de dag. Maar door tijdsgebrek grijpen ouders te vaak naar kant-en-klare maaltijden en te zoete conserven. Zelfs als er tijd is, blijft het moeilijk om te weten wat nu eigenlijk het gezondst is, wanneer je dat allemaal moet klaarmaken en hoe je je kinderen mee krijgt. Gezonde drukte brengt redding! Deze voedingsexperts en mama's tonen hoe je de perfecte mix maakt van snel, gezond en lekker. Hoe zit het met brood? Welke zoetstoffen zijn oké? Hoe pas ik recepten aan voor mijn kind dat een hoger of lager inspanningsniveau heeft dan anderen? Door goed te koken, bescherm je je kinderen tegen obesitas, vermoeidheid en kwaaltjes. Wat eten we vanavond? biedt naast deze inzichten meer dan 70 recepten - vooral hoofdgerechten! - met minder geraffineerde koolhydraten, meer gezonde vetten en bomvol groenten. Wees maar zeker dat je applaus zult krijgen!

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

Volgens een nieuw onderzoek hebben kinderen die minstens een keer per week vis eten gemiddeld een hogere IQ-score en slapen zij gemiddeld beter.

Wat eten we vandaag? Coop geeft antwoord met een verzameling lekkere én makkelijke recepten.

Dé vraag is: wat eten we vanavond? En daar hebben wij antwoord op middels deze 20 makkelijke en snelle recepten. Dít eten we vanavond!

## **WAT ETEN WE VANAVOND?**

[Lees verder...](#)