

Koken met Irene PDF

Irene Lelieveld



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: Irene Lelieveld
ISBN-10: 9789038922003
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1941 KB

OMSCHRIJVING

Het succes van Een gezonde eter voelt zich beter wordt vervolgd met De gezonde eter in de eerlijke keuken: koken met Irene. Een boek vol recepten die aansluiten bij de huidige trends van slow-food en eerlijk eten, en geschikt voor mensen met voedsel- beperkingen en allergien. Irene demonstreert door middel van veel heldere foto's dat koken met eerlijk voedsel simpel en eenvoudig is. Boordevol tips om makkelijk, gezond, maar bovenal lekker te kunnen eten zonder schuldgevoelens. Met meer dan 150 recepten voor:- Sojavrij- Melk- en lactose vrij- Pindavrij- Notenvrij- Schelp en schaaldieren vrij- Visvrij- Gluten en tarwe vrij- Eivrij- Vegetarisch Met veel onderwerpen over eerlijk eten, zoals:- Waar je op moet letten als je boodschappen doet.- Uitleg over echt gezonde ingrediënten en producten.- De meest voorkomende voedselallergieën en waarmee je ingrediënten kunt vervangen.- Ruim 150 recepten voor gezond gebak, brood bakken, broodbeleg, soepen, kruidenmix, ontbijt, lunch en avondeten.- Wat genetisch gemanipuleerde voeding is en waar je op moet letten.- Groenten en fruit, hun heilzame werking en hoelang en waar je ze kunt bewaren.- Wel of geen vlees eten.- Hoe je zelf een moestuin aanlegt- Kruiden zoeken, drogen en thee maken.- De helende kracht van kruiden en specerijen. En nog veel meer...

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Kookworkshop voor groepen. Wil je met je eigen besloten gezelschap - zakelijk of privé - komen koken ? Op een datum en tijd naar keuze, met een menu naar keuze ...

Bootcampen, hardlopen, wandelen, XCo-en of yoga-en? Heel veel is mogelijk in de mooie polder van Zoeterwoude. Sporten met Irene benut alle mogelijkheden!

Koken met Irene (paperback). Het succes van Een gezonde eter voelt zich beter wordt vervolgd met De gezonde eter in de eerlijke keuken: koken met Irene. Een boek vol ...

KOKEN MET IRENE

[Lees verder...](#)