

Itsu, het kookboek PDF

Julian Metcalfe



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Julian Metcalfe
ISBN-10: 9789048310562
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1573 KB

OMSCHRIJVING

Bij itsu draait het om heerlijk vetarm eten: licht, groen en gezond. Dit boek is een nuchtere gids over koken en eten op de manier van itsu, de Britse keten van restaurants en health food shops. Bij itsu draait het om gezond eten, slank worden en blijven en veel energie hebben. U vindt hier 100 op de Aziatische keukens geïnspireerde recepten voor soepen, salades, noedeligerechten en sushi, en tevens teriyakigerechten, potsu's en de lekkerste nagerechten. Elk recept bevat minder dan 300 calorieën per portie, is in minder dan 30 minuten klaar en bevat minimale hoeveelheden verzadigde vetten. Er is niet alleen op het aantal calorieën gelet: de gebruikte 'superfood'-ingrediënten zitten vol supergezonde voedingsstoffen, zoals kaliumrijke avocado, vitaminerijke komkommer, edamamebonen vol vezels en eiwitten en pompoenpitten barstensvol ijzer en zink. En bovendien smaken de itsu-gerechten net zo lekker als dat ze eruitzien!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Itsu is an inviting book that shows care, not just in the recipes and photos, but in the layout and readability. The header for each recipe is short, ...

In de herfst-winter editie van VZL-recepten gaat het om elke dag genieten van lekker eten koken en opeten. ... Een lekker voedselzandloper kookboek!

Portobello, kikkererwten en tomaat. 2 portobello-paddenstoelhoeden, dun gesneden; 1 blik kikkererwten (ong. 400 gram); uitlekken maar het sap bewaren

ITSU, HET KOOKBOEK

[Lees verder...](#)