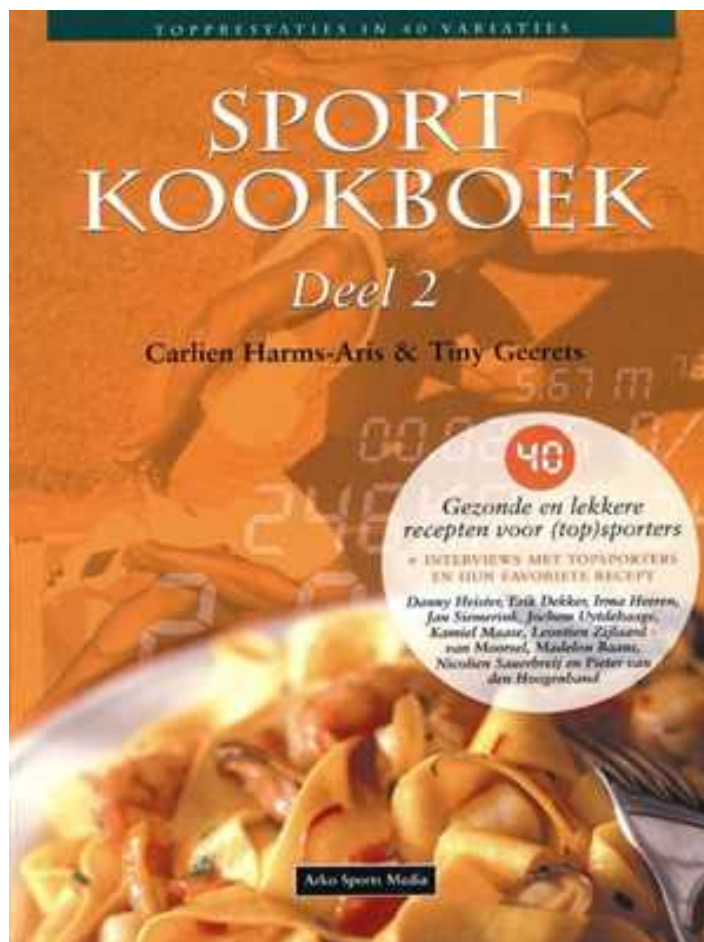


Sportkookboek PDF

Carlien Harms-Aris



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



Schrijver: Carlien Harms-Aris

ISBN-10: 9789077072264

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3815 KB

OMSCHRIJVING

Het eerste SportKookboek was en is een groot succes. SportKookboek deel II is het vervolg met veertig nieuwe gezonde en verantwoorde recepten voor de 'warme' hoofdmaaltijd. Net als in het eerste deel zijn alle recepten eenvoudig en snel te bereiden, zeer smakelijk en voldoen ze aan alle criteria voor een gezonde sportvoeding. Bij alle recepten worden verschillende variatiemogelijkheden gegeven en zijn de voedingswaarden vermeld. Naast de door de sportdietisten samengestelde gerechten geven tien bekende topsporters (waaronder Leontien Zijlaard-Van Moorsel, Jochel Uytdehaage en Eric Dekker) hun favoriete recept prijs. Deze recepten zijn niet allemaal volgens de criteria voor een gezonde sportvoeding te bereiden. Voor de een betekent een favoriet recept dat het vaak gegeten wordt, bijvoorbeeld wekelijks gedurende zware trainingsperiodes. Voor de ander is het juist een favoriet recept omdat het niet vaak gegeten wordt, bijvoorbeeld alleen na een belangrijke wedstrijdperiode. Verder staan in dit SportKookboek interviews met verschillende topsporters over hun kijk op voeding in relatie tot hun sport. Absoluut het lezen waard!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Sportkookboek (paperback). Het eerste SportKookboek was en is een groot succes. SportKookboek deel II is het vervolg met veertig nieuwe gezonde en verantwoorde ...

Het Sportkookboek/ Stephanie Scheirlynck Sportvoedingsadvies, Nevele. 6.1K likes. Als je echt alles wil weten over sportvoeding...

Een compleet sportkookboek voor jonge sporters, met gerechten voor school-, trainings- en wedstrijddagen Na het succesvolle werk Het sportkookboek heeft...

SPORTKOOKBOEK

[Lees verder...](#)