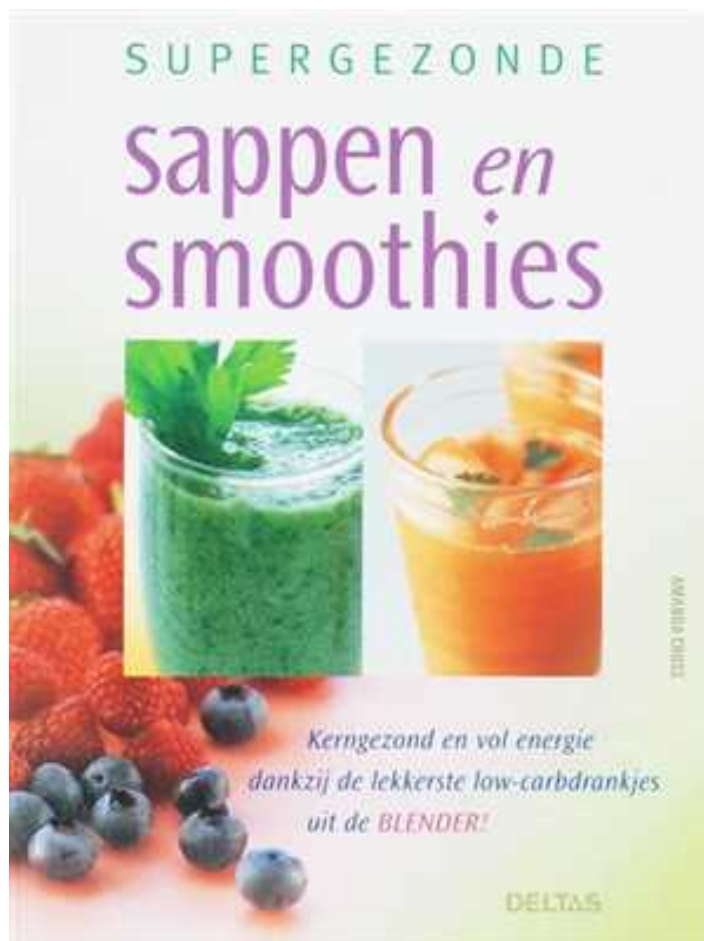


Trefwoorden: Supergezonde sappen en smoothies download gratis pdf, Supergezonde sappen en smoothiesboek pdf gratis, Supergezonde sappen en smoothies lees online, Supergezonde sappen en smoothies torrent, Supergezonde sappen en smoothies epub gratis in het Nederlands, Supergezonde sappen en smoothies mobi compleet

---

## Supergezonde sappen en smoothies PDF

Amanda Cross



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



Schrijver: Amanda Cross  
ISBN-10: 9789044713312  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 1012 KB

## OMSCHRIJVING

Ananas heeft een ontstekingsremmende werking, meloenen reinigen het lichaam, bosbessen zijn een natuurlijke aspirine en tomaten zitten boordevol antioxidanten. Bijna elke fruit- of groentesoort bevat wel bestanddelen die onze gezondheid op de een of andere manier verbeteren. Om uw broodnodige dagelijkse portie binnen te krijgen, doet u gewoon uw favoriete fruit en groenten bij elkaar in de blender en mixt u die tot heerlijke sappen en smoothies. De vele recepten in dit boek bieden u een uitgebreide keuze aan dorstlessende sappen en verfrissende smoothies. Bovendien zijn deze drankjes lekker low carb, dat wil zeggen dat de hoeveelheid koolhydraten tot het minimum is beperkt. Bij elk recept leest u ook welke positieve werking het drankje heeft op uw gezondheid en hoeveel calorieën, vitaminen en mineralen een gevuld glas bevat. Een komkommersmoothie met citroen en munt, frambozensap met knolselderij of tomatensap met wortel en paprika... aan u de keuze!

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

Een smoothie met groenten en fruit is een hippe en supergezonde start van de dag. En voor tussendoor of bij de lunch is een vers geperst sapje niet te versmaden. Maar ...

Met deze zelfgemaakte, gezonde dorstlessers stilt u gegarandeerd de dorst! Bekijk snel de recepten voor heerlijke smoothies en verse sappen!

Let op: niet alle smoothies die je op internet vindt zijn gezond. Lees hier waar je op moet letten en bekijk onze 17 beste smoothie recepten.

## **SUPERGEZONDE SAPPEN EN SMOOTHIES**

[Lees verder...](#)