

## Gezond En Lekker Eten PDF

Georgie Dom



*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: Georgie Dom  
ISBN-10: 9789059510500  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 4560 KB

## **OMSCHRIJVING**

Lekker, gemakkelijk en ook gezond eten. Wie wil dat niet? Dit boek maakt duidelijk dat dat best kan, zonder dat u zich in allerlei bochten hoeft te wringen. Het eerste deel gaat over de relatie tussen voeding en onze gezondheid. Hoe u voor een verstandig eetpatroon zorgt, hebben we in eenvoudige regels vastgelegd. U leest over goede vetzuren, vezels en een gezond gewicht. In deel 2 hebben we deze informatie naar de praktijk vertaald, in de vorm van meer dan zestig recepten die elk gezond lekker zijn. Zodat u ze met een gerust hart kunt klaarmaken en nuttigen. De recepten zijn handig ingedeeld en makkelijk terug te vinden, onder meer via de registers achterin. Dekt u de tafel maar vast...

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

Gezond eten, dat wil je. Maar ook lekker eten, waar je blij van wordt. Geen probleem, met genoeg variatie en wat minder suiker en zout lukt het prima.

Supersnel en gezond ... Geniet van al deze recepten in de categorie avond eten en ... Deze chicken in a bowl met meloen en paksoi is simpel, snel, lekker én gezond.

Beef chimmichurri - Dit vindt iedereen lekker, en gecombineerd met een flinke groene salade een gezond ... blij van biefstuk, al eten we dat bijna nooit

## GEZOND EN LEKKER ETEN

[Lees verder...](#)