

## Paleo natuurlijk PDF

Tara Wilders



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



Schrijver: Tara Wilders  
ISBN-10: 9789460151255  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 3969 KB

## OMSCHRIJVING

Zo'n tweeënhalve miljoen jaar lang heeft de mensheid gezond geleefd op een voedingspatroon dat we tegenwoordig paleo-eten of oerdieet noemen. Onze voeding is de laatste decennia echter drastisch gewijzigd: granen, peulvruchten, suikers, zuivel en bewerkte producten zijn aan ons menu toegevoegd, met gevolgen voor ons welzijn. Wat kunnen we leren van hoe onze verre voorouders hebben gegeten? Door de basisprincipes van hun voeding toe te passen worden we gezonder en krijgen meer energie. Dit boek laat zien hoe we op paleo-eten kunnen overstappen zonder terug te gaan naar een leven als grotbewoners. Het geeft achtergrondinformatie en een compleet scala aan (basis)recepten van ontbijt tot nagerecht. Met de praktische aanwijzingen om op paleo-eten over te stappen en de handige tips voor als je bijvoorbeeld uit eten, op bezoek of met vakantie gaat, kan paleo-eten een natuurlijk voedingspatroon worden. Na een uitgebreide zoektocht naar haar natuurlijke voedingspatroon ontdekte Tara Wilders paleo-eten, waarin zij zich grondig heeft verdiept. Eerder deed zij diverse voedingsstudies en volgde een opleiding Chinese kruidengeneeskunde.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Voordelen van paleo. Het is dus niet zo dat je met het paleo dieet alleen maar kale kip zit te eten. Toch is het natuurlijk best een beperking om jezelf op te leggen!

Paleo natuurlijk. Het paleo-dieet wordt ook wel het oerdieet genoemd. Zo'n tweeënhalf miljoen jaar lang heeft de mensheid gezond op dit dieet geleefd. Ons ...

Waan je binnen 20 minuten in Louisiana met deze Amerikaanse variant van paella: Paleo Jambalaya. Deze rijstschotel (zonder echte rijst natuurlijk) is perfect als ik ...

## PALEO NATUURLIJK

[Lees verder...](#)