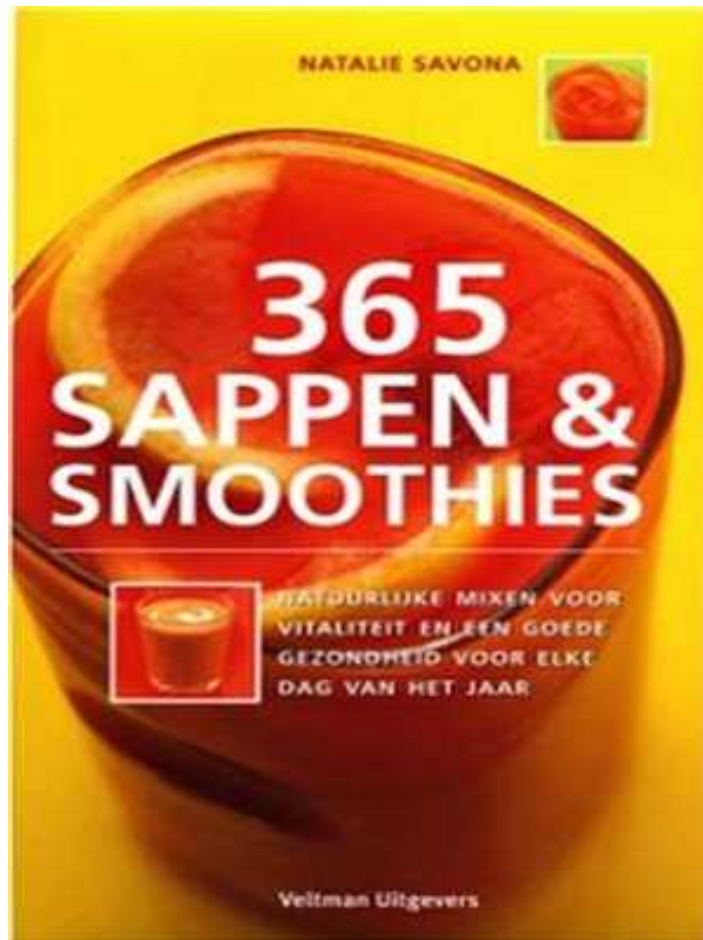


365 sappen & smoothies PDF

N. Savona



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



Schrijver: N. Savona
ISBN-10: 9789059201866
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 2211 KB

OMSCHRIJVING

365 sappen en smoothies is gebaseerd op twee basisprincipes. Ten eerste: sap persen is heel eenvoudig als het eenmaal een gewoonte is geworden; ten tweede: elke dag sap persen is een heerlijke manier om gezond te worden en te blijven. De inleiding van dit boek verschaft alle informatie die u nodig heeft om te beginnen met sappen persen, uiteenlopend van hoe u de beste ingrediënten kunt kiezen tot welke apparatuur de beste resultaten oplevert. Daarna volgen 365 speciaal geselecteerde sap- en smoothie-mixen, gerangschikt naar het belangrijkste ingrediënt. Kies mixen op basis van uw eigen smaak of gewoon op grond van wat er in de koelkast en op de fruitschaal ligt. Alle sappen en smoothies zijn voorzien van een duidelijk overzicht van de voedingswaarden en hebben een sterwaardering die informatie verschaft over energie, weerstand, ontgiftiging, spijsvertering en het effect op de huid. Aan het eind van het boek zijn een voedingsstoffentabel opgenomen en een aandoeningentabel, waarbij specifieke mixen worden aangeraden. U kunt zelf recepten uitzoeken als u bepaalde klachten heeft. Al met al is dit een uiterst praktische en volledige gids voor iedereen die van sappen en smoothies houdt en gezond wil zijn en blijven.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

De inleiding van dit boek verschaft alle informatie die u nodig heeft om te beginnen met sappen persen, uiteenlopend van hoe u de beste ingrediënten kunt kiezen tot ...

365 sappen & smoothies | ISBN 9789059201866 direct en eenvoudig te bestellen bij Boekhandel De Slegte. Uniek aanbod (tweedehands) boeken.

Lekker Hotel Mama serveert heerlijke smoothies en bekers met fruit op basis van 100% vers fruit en dat proef je. Daarnaast bakt Lekker Hotel Mama volgens een geheim ...

365 SAPPEN & SMOOTHIES

[Lees verder...](#)