

500 lightgerechten PDF

Deborah Gray



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



Schrijver: Deborah Gray
ISBN-10: 9789048308507
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1647 KB

OMSCHRIJVING

Dit boek is ideaal voor de thuis kok die op de calorieën wil letten, maar niet wil inleveren als het gaat om de smaak of presentatie. Het bevat maar liefst 500 heerlijke recepten, van hoofdgerechten tot soepen en bijgerechten, en zelfs desserts en gebakken lekkernijen. De recepten zijn duidelijk en eenvoudig te volgen, en bovendien prachtig gefotografeerd. - Met een beknopte inleiding over gezond eten, en uitleg over hoe u minder vet, suiker en calorieën kunt eten zonder aan smaak in te leveren.- Vol tips om een maaltijd lichter te maken.- Bevat recepten die caloriearm zijn, maar ook opties die zuivelvrij, glutenvrij, vegetarisch, goed voor het hart, koolhydraatarm en rijk aan essentiële vitamines en mineralen zijn. En allemaal zijn ze lekker!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Goed gevulde salade met zoete aardappels, biefstuk en gorgonzola onder de 500 calorieën

500 lichtgerechten . 500 heerlijke gerechten met minder vet, suiker en calorieën. In winkelwagen Meer.
Toevoegen aan Verlanglijst . Snel bekijken. € 9,99 . € 9,99 .

Caloriearme diëten kunnen je helpen om snel Een heel erg leuk kookboek is 500 Lightgerechten. Het bevat veel goede recepten voor nagerechten die weinig.

500 LIGHTGERECHTEN

[Lees verder...](#)