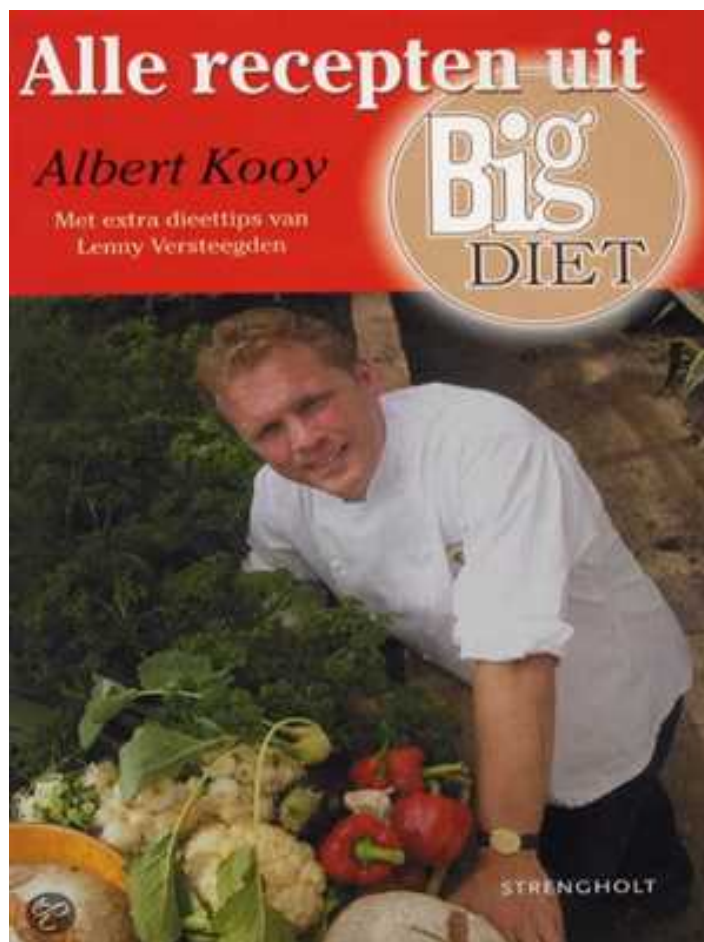


Alle Recepten PDF

Albert Kooy



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: Albert Kooy
ISBN-10: 9789058600998
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4199 KB

OMSCHRIJVING

Alle recepten die meesterkok Albert Kooy kookte in het succesvolle programma Big zijn nu gebundeld in dit boek. Uitgaande van zijn filosofie dat je moet koken met de verse ingrediënten die in de betreffende tijd van het jaar voorhanden zijn, maakte Albert bijna dagelijks twee maaltijden klaar voor de bewoners van het kasteel. De basis van zijn kookstijl is dan ook: goed kijken naar de natuur en daar het beste uit halen. dat erin zit. Op deze wijze blijft het belangrijkste behouden dat we met koken willen bereiken, namelijk de smaak. Voor vrouwen is uitgegaan van een 1200 kcal dieet, de mannen eten dagelijks 1500 kcal. Bij ieder recept is nauwkeurig berekend hoeveel kcal het gerecht per persoon bevat. Daarnaast zijn door Big Dieetdiëtiste Lenny Versteegden extra dieettips toegevoegd. Mede dankzij deze manier van eten is Big Diet-winnaar Gerrit in honderd dagen bijna 35 kilo afgevallen!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Over ons. Persoonlijk, praktisch en professioneel daar staat Diëtisten Friesland voor! Jouw persoonlijke situatie en de voeding die je nodig hebt om in een goede ...

Hier vindt u een overzicht van alle koolhydraatarme recepten gepubliceerd op onze site. Met meer dan 200 recepten is er genoeg keuze voor elk moment van de dag.

Beste Jeroen & Wendy, Is er een eenvoudige manier om een recept te printen met ALLE foto's die er bij horen? Als ik bv het laatste recept wat ik per e-mail heb ...

ALLE RECEPTEN

[Lees verder...](#)