

## Eet Gezond Blijf Gezond PDF

R D Redactie



*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: R D Redactie  
ISBN-10: 9789064078576  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 4046 KB

## OMSCHRIJVING

In **EET GEZOND BLIJF GEZOND** vindt u ruim 300 heerlijke recepten boordevol onmisbaar bouwstoffen, ingedeeld op hoofdingrediënt: groente, zuivel en eieren, granen en pasta, peulvruchten, noten en zaden, vis, schaal- en schelpdieren, rund- en varkensvlees, gevogelte en fruit. Daarnaast staan er vele wetenswaardigheden in over meer dan 150 voedingsmiddelen (asperges, broccoli, yoghurt, eieren, zalm, kalkoen, kiwi enz.): niet alleen de voedingswaarde, maar ook specifieke koop- en bereidingstips en kaders met verrassende weetjes over de effecten op de gezondheid. Bij elk recept vindt u de voorbereidings- en bereidingstijd, het aantal personen en de voedingswaarden berekend volgens de Nederlandse normen. De ingrediënten zijn verkrijgbaar voor Nederlandse en Belgische lezers. Met de uitgebreide informatie in dit boek kan iedereen op eenvoudige wijze de juiste keuzes maken voor een gezond leven.

## WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Wist je dat 30% van de dementie-gevallen te voorkomen is wanneer 3 leefstijladviezen worden opgevolgd? Blijf nieuwsgierig, eet gezond en beweeg regelmatig.

Koken is helemaal hot! Er worden de mooiste kookboeken uitgegeven, er zijn tal van kookprogramma's op televisie, dieetgoeroes duiken overal op en superfoo

Je eet gezond maar je valt niet af. Wat gaat er mis? Bekijk deze veelvoorkomende oorzaken om van je plateau te komen en weer af te vallen.

**EET GEZOND BLIJF GEZOND**

[Lees verder...](#)