

Eet Gezond Blijf Gezond PDF

Merkloos



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: Merckloos
ISBN-10: 9789064076572
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1144 KB

OMSCHRIJVING

- Ruim 300 heerlijke recepten boordevol onmisbare bouwstoffen, ingedeeld op hoofdingrediënt: groente; zuivel en eieren; granen en pasta; peulvruchten, noten en zaden; vis, schaal- en schelpdieren; rund- en varkensvlees; gevogelte; fruit.- Vele wetenswaardigheden 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: voorbereidings- en bereidingstijd, aantal personen en de voedingswaarden berekend volgens de Nederlandse normen; ingrediënten verkrijgbaar voor Nederlandse en Belgische lezers- Een handige verklarende woordenlijst van termen op het gebied van voeding en gezondheid- Meer dan 200 schitterende en smakelijke (kleuren)illustraties-Praktische technieken voor gezond koken-RegisterMet 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?

Alexander Ollslagers van Alexo Uitgevers wil met zijn move mensen bewuster maken van het belang van wat ze eten en van hun levenshouding ten opzichte van voeding en ...

Met gezonde voeding verlaag je de kans op hart- en vaatziekten. ... Hoe je gezond eet. ... En blijf je ook nog eens gemakkelijker op gewicht.

Als gewichtsconsulent begeleid ik cliënten met gewichtsproblemen naar een gezond eet- en leefpatroon. Gediplomeerd gewichtsconsulent in Nijkerk en omstreken.

EET GEZOND BLIJF GEZOND

[Lees verder...](#)