

FitChef 2 - FitChef Turbo PDF

Mark van Oosterwijk



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: Mark van Oosterwijk

ISBN-10: 9789082323221

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2880 KB

OMSCHRIJVING

Gezond eten zonder lang in de keuken te staan? Dat kan! Na het succes van FitChef deel één legt dit boek de lat nog wat hoger. FitChef Turbo richt zich op mensen met een volle agenda. Mensen die gezond willen leven om het maximale uit zichzelf te halen. Die actief zijn en zo goed mogelijk willen presteren. Die goed voor zichzelf willen zorgen en beseffen hoe belangrijk voeding daarbij is. Kortom: een boek voor jou! FitChef Turbo bevat 85 haalbare, smakelijke recepten die binnen 15 minuten te bereiden zijn. Met lekker en gezond eten voor elk moment van de dag: van ontbijt tot lunch, avondmaaltijd en alles daar tussenin. Ook is er een hoofdstuk gewijd aan 'meal prepping': met recepten die heel geschikt zijn om van tevoren klaar te maken. Allemaal gemaakt met goed verkrijgbare ingrediënten. En stuk voor stuk boordevol voedingsstoffen, waaronder volop eiwit. Een kwartier is al genoeg om een verantwoorde, zelfbereide maaltijd op tafel te zetten. Fastfood dus, maar op een gezonde manier! Naast recepten bevat het boek een stappenplan om te komen tot een voedingsschema dat is afgestemd op jouw persoonlijke behoefte. In vijf stappen stel je vast wat je nodig hebt en hoe je dat vertaalt naar een passend weekmenu. Inclusief twee voorbeelden van weekmenu's, tips voor een 'ijzeren voorraad', bewaartijden en 'meal prepping' tips. Kortom: alle ingrediënten om gezond eten zo praktisch en gemakkelijk mogelijk te maken. FitChef Turbo: fastfood op een gezonde manier

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

De populaire FitChef boeken met een mooie korting aanschaffen? Dat kan met deze combinatie aanbieding! FitChef (deel 1) en FitChef Turbo (deel 2) staan...

Fitchef Turbo is het nieuwste eiwitrijke receptenboek van Mark van Oosterwijck, auteur van het populaire Fitchef. Wij hebben er een eerlijke review over geschreven ...

Na het succesvolle eerste FitChef boek van Mark van Oosterwijck is hier nu deel 2: FitChef Turbo. We hebben allemaal een super druk leven, maar voor een boek met ...

FITCHEF 2 - FITCHEF TURBO

[Lees verder...](#)