

Trefwoorden: Gezond en prijsbewust koken download gratis pdf, Gezond en prijsbewust kokenboek pdf gratis, Gezond en prijsbewust koken lees online, Gezond en prijsbewust koken torrent, Gezond en prijsbewust koken epub gratis in het Nederlands, Gezond en prijsbewust koken mobi compleet

Gezond en prijsbewust koken PDF

Mathijs Vrieze



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: Mathijs Vrieze
ISBN-10: 9789081861465
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1804 KB

OMSCHRIJVING

Gezond en prijsbewust koken, vernieuwde uitgave Gezond en prijsbewust koken bevat meer dan 50 budgetvriendelijke recepten en besparingstips voor in de keuken. Daarnaast bevat dit boek ook weekmenu's om af te slanken en op gewicht te blijven. De kooktips en voedingsinformatie zijn de basis voor een gezonde lifestyle. Met dit boek bewijst Mathijs dat gezond koken niet duur hoeft te zijn zonder duurzaamheid uit het oog te verliezen! In deze vernieuwde uitgave heeft Mathijs het hele boek kritisch onder de loep genomen en bonusrecepten toegevoegd. Mathijs neemt je graag mee op ontdekkingsreis door de keuken van gezond en prijsbewust koken. Mathijs Vrieze is dé gezonde en eigentijdse Nederlandse TV kok van dit moment! Hij bewijst dat lekker eten, afvallen en op gewicht blijven met zijn verrukkelijke recepten makkelijk vol te houden is. In 2008 verscheen zijn eerste boek 'Lekker eten en gezonder vallen'. Inmiddels heeft Mathijs vijf boeken geschreven, met in totaal meer dan 300.000 verkochte exemplaren kan hij een bestsellerauteur genoemd worden. Hij is zelf het levende bewijs dat zijn methode werkt, door jaren geleden 30 kilo blijvend af te vallen. Met zijn ervaring als kok in de horeca en passie voor het gezonde leven weet Mathijs mensen te motiveren om op een verantwoorde en vooral effectieve wijze af te vallen. Nadat Mathijs een jaar lang als extern expert recepten voor Sonja Bakker had geschreven, werd hij uiteindelijk zelf ontdekt. Vanaf dat moment wordt Mathijs in de media veelal 'de Nederlandse Jamie Oliver' en 'De gezond-gewicht kok van Nederland' genoemd. Naast het schrijven van boeken geeft Mathijs kookshows en presentaties, schrijft columns en recepten voor diverse landelijke bladen en websites. Middels zijn verschillende tv-programma's op o.a. RTL4 (Eten & daten, Puur Smaak, RTL Vandaag, 4Me), SBS6 (100%TV) en Nickelodeon (Cool Factor) deelt hij zijn keukengeheimen en enthousiasme met Nederland.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Gezonder koken? Goed voornemen! Maak je eten lekkerder, smaakvoller en gezonder, en je merkt dat je niet alleen sneller vol zit, maar ook dat je je be...

Gezond en prijsbewust koken (hardcover). Gezond en prijsbewust koken, vernieuwde uitgave
Gezond en prijsbewust koken bevat meer dan 50 budgetvriendelijke ...

Elke donderdag blader ik in de Metro als eerste door naar het recept van Mathijs Vrieze om zo alvast inspiratie op te doen voor het boodschappenlijstje van het weekend.

GEZOND EN PRIJSBEWUST KOKEN

[Lees verder...](#)