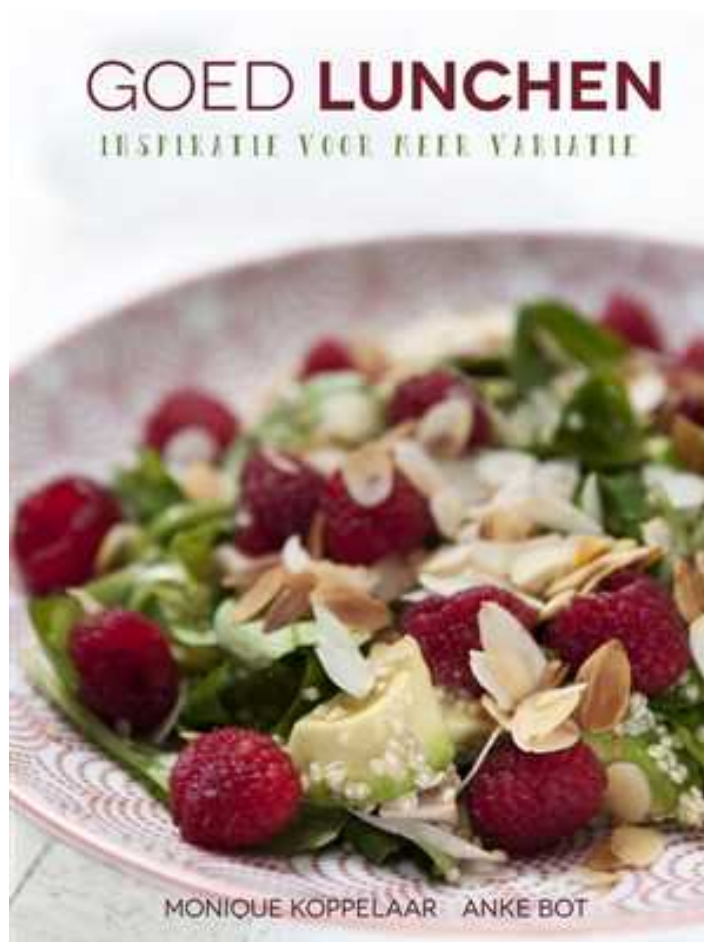


## Goed Lunchen PDF

Monique Koppelaar



*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: Monique Koppelaar

ISBN-10: 9789082520200

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2371 KB

## OMSCHRIJVING

In Goed Lunchen staan meer dan 40 overheerlijke recepten die laten zien hoe gemakkelijk het is om lekker én gezond te lunchen. Het boek is een inspiratiebron voor iedereen die meervariatie wil aanbrengen in de lunch. Van een makkelijke voedzame salade, naar een grote pan verse soep en via een heerlijk eiergerecht of smoothie naar de uitgebreide weekendlunch. De lunches bestaan uit verse, pure en natuurlijke producten. Ze geven je energie en voorkomen de beruchte after lunch dip. GoedLunchen is HET boek voor gezonde inspiratie voor elke dag een gevarieerde en voedzame lunch in een handomdraai. Alle recepten zijn samengesteld door een voedingsconsulent en voorzien je van belangrijke voedingsstoffen en voldoende energie die nodig is voor de rest van de middag. De gerechten zijn behalve gezond ook gewoon erg lekker en eenvoudig om te maken. Met deze recepten is de beruchte after-lunch-dip verleden tijd, blijft je bloedsuikerspiegel stabiel, voel je je urenlang verzadigd en energiek, en hou je je gewicht op peil. Zorg goed voor jezelf en laat je door dit inspireren voor meer variatie in je lunches! We hopen dat je geïnspireerd raakt om regelmatig dit boek te gebruiken, maar vooral ook dat je zelf aan de slag gaat met veel eigen variaties. “Dit boek biedt iedereen ideeën om eens op een andere manier te lunchen dan men gewend is. Zowel voor thuis als op het werk worden suggesties gedaan voor een gezonde en gevarieerde maaltijd” Drs. M. A. (Marianne) Kramer Voorzitter Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland,, Een boterham met kaas als lunch is lekker op zijn tijd, maar als je het elke dag eet wordt het saai. Monique laat in dit boek heel goed zien hoe lekker en gevarieerd een lunch kan zijn. En gezond natuurlijk! Heerlijke inspiratie!” Mary Stottelaar, diëtist/redacteur PuurGezond.nl

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Info over goed lunchen in amsterdam. Resultaten van 8 zoekmachines!

Pranzo, lunchen in Rome in de beste en leukste restaurants - alle hotspots voor een heerlijke lunch of ontbijt in Rome!

In Goed Lunchen staan meer dan 40 overheerlijke recepten die laten zien hoe gemakkelijk het is om lekker én gezond te lunchen.

**GOED LUNCHEN**

[Lees verder...](#)