

Trefwoorden: LEKKER GEZOND VEGETARISCH download gratis pdf, LEKKER GEZOND VEGETARISCHboek pdf gratis, LEKKER GEZOND VEGETARISCH lees online, LEKKER GEZOND VEGETARISCH torrent, LEKKER GEZOND VEGETARISCH epub gratis in het Nederlands, LEKKER GEZOND VEGETARISCH mobi compleet

LEKKER GEZOND VEGETARISCH PDF

Simone de Clercq



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: Simone de Clercq

ISBN-10: 9789076218472

Taal: Nederlands

Bestands grootte: 3325 KB

OMSCHRIJVING

Gevarieerd vegetarisch koken? Voor wie dat niet altijd even makkelijk is, ontwikkelde Lekker Gezond, tijdschrift over gezond eten en gezonde producten, vijftig smakelijke recepten zonder vlees of vis. Stuk voor stuk verrassend van smaak, rijk aan de juiste voedingsstoffen en evenwichtig in samenstelling. Vegetarisch met groente en paddestoelen, met peulvruchten, noten of zaden, met granen, pasta of rijst; in Vegetarisch vindt u genoeg variatie om uw culinaire inspiratie mee op te frissen. En omdat gezondheid minstens zo belangrijk is als smaak, zijn alle recepten voorzien van kwalificaties als 'caloriearm', 'cholesterolverlagend', 'vezelrijk'. Bovendien geven we aan hoeveel koolhydraten, onverzadigde vetzuren en andere waarden een enkele portie bevat. Zo weet u wat u eet. Zo proeft u dat vegetarisch gezond en lekker kan zijn.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Vlees en vis uit je dagelijkse menu schrappen: is dat wel gezond? Ja, als je zorgt dat je alle essentiële voedingsstoffen binnenkrijgt.

In Nederland zijn meer vegetariërs. Vlees weglaten uit je menu kan prima, mits je vervangers eet. In dit dossier lees je alles over vegetarisch eten.

Gezonde dieet/eetpatroon recepten vind je hier in overvloed. Allemaal binnen 15 minuten te bereiden. Supersnel en gezond avondeten dus. Ontdek de gezonde dieet ...

LEKKER GEZOND VEGETARISCH

[Lees verder...](#)