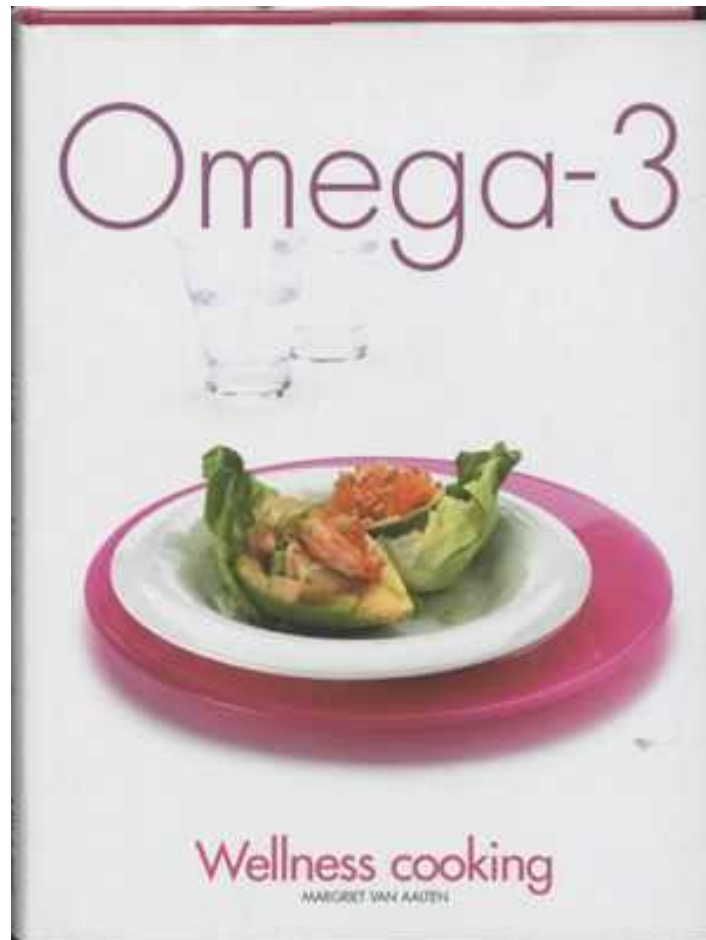


Omega-3 PDF

M. van Aalten



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: M. van Aalten
ISBN-10: 9789076218496
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1069 KB

OMSCHRIJVING

Vet, is dat niet slecht voor de gezondheid? Nee, niet altijd. Er zijn vetten die u gerust op het menu kunt zetten. Sterker nog, die onmisbaar zijn voor een gezond leven! Omega-3 is zo'n vetzuur: het is net zo belangrijk voor ons lichaam als vitamines en mineralen. Toch bevat onze voeding over het algemeen veel te weinig van dit gezonde type vet. Met dit kookboek brengt u daar verandering in. Op een makkelijke en zeersmakelijke manier. Omega-3 legt de theorie achter het belang van de juiste vetzuren uit. Bovendien geeft het meer dan 80 verrassende recepten, gebaseerd op het mediterrane menu, waarin een evenwichtige consumptie van gezonde vetten centraal staat. Dat betekent veel verse groenten, vis, noten en zaden. Of anders gezegd: elke dag lekker eten!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

De omega-3- en -6-pillen gaan als warme broodjes over de toonbank. Maar is het écht nodig om deze pillen te slikken?

Omega 3,6,9 zijn verschillende aminozuren die alle 3 een andere werking hebben op het menselijk lichaam. Omega supplementen kan je cholesterol positief beïnvloeden ...

Omega-3 fatty acids, also called ω -3 fatty acids or n-3 fatty acids, are polyunsaturated fatty acids (PUFAs). The fatty acids have two ends, the carboxylic ...

[Lees verder...](#)