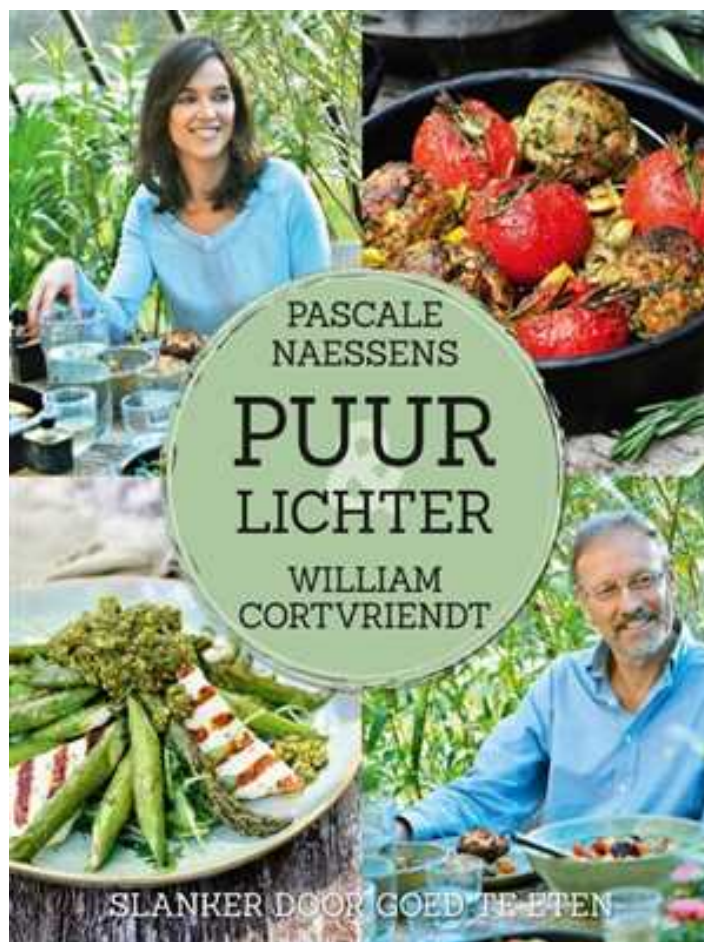


## Puur & lichter PDF

Pascale Naessens



*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: Pascale Naessens

ISBN-10: 9789401453349

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 1746 KB

## OMSCHRIJVING

Arts en Culinair auteur slaan de handen ineen Slanker door goed te eten. Niet alleen de beste manier, het is de enige manier..Wil je vermageren en lukt het maar niet, dan is dit boek zeker iets voor jou. Na de korte en duidelijk onderbouwde inleiding door William Cortvriendt kun je de theorie meteen omzetten in de praktijk met de heerlijke recepten van Pascale Naessens. Recepten voor iedere dag: voor ontbijt, lunch en diner. Lekker eten en toch vermageren. Met deze recepten zal het lukken.Het algemene geloof is dat je minder calorieën moet eten en meer moet bewegen om te vermageren, maar velen weten uit eigen ervaring dat deze theorie niet klopt. De oorzaak van overgewicht is meestal niet dat we te veel, maar wel dat we de verkeerde voeding eten. De remedie is daarom eenvoudig: verander datgene wat je eet! Je zult er versteld van staan hoe eenvoudig deze recepten te bereiden zijn, hoe heerlijk het eten is, en vooral, hoe snel je vanaf nu je overtollige gewicht blijvend zult kwijtraken.De voeding die ons gewicht weer normaal laat worden, gaat uit van onbewerkte ingrediënten die vers zijn, betrekkelijk arm aan koolhydraten, en waarin alle natuurlijke vetten en smaakstoffen onverminderd aanwezig zijn.

## WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Een week per maand is Kookboekweek. Deze maand selecteerde ik 5 gerechten uit Puur & Lichter van Pascale Naessens en William Cortvriendt.

Puur & lichter. Met 59 bestaande en 15 nieuwe toprecepten van PascaleARTS EN CULINAIR AUTEU  
SLAAN DE HANDEN IN ELKAARSLANKER DOOR GOED TE ETEN. NIET ALLEEN DE BESTE ...

Puur & lichter: een heerlijk kookboek van Pascale Naessens, inclusief een voorproefje van 4 online recepten

**PUUR & LICHTER**

[Lees verder...](#)