

## Topchefs Koken gezond PDF

Sandra Bekkari



*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: Sandra Bekkari  
ISBN-10: 9789058563743  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 2957 KB

## OMSCHRIJVING

'Gezond' en 'superlekker': 15 topchefs bewijzen dat die twee perfect matchen! David Bertolozzi, Matthieu Beudaert, Stéphane Buyens, Olly Ceulenaere, Bernard Claessens, Dave De Belder, Kwinten De Paepe, Bart Desmidt, Patrick Devos, Frederick Dhooge, Thomas Locus, Lieven Lootens, Peter Maertens, Giovan Oosters en Frederick Schaffrath gingen de uitdaging aan. In dit boek presenteren zij 60 creatieve en haalbare gerechten - van hapje tot toetje - op basis van gezonde producten en superfoods die je een 'boost' geven. Voor elk wat wils: een tartaar van makreel met munt en bietjes, een tatin van asperges, parelhoen, en een mimosa van kiwi, kaki, ananas en physalis met een mangocoulis om af te sluiten. Of carpaccio van coquilles, koolvis uit de oven, en jonagold en granny smith met yoghurt... De chefs, allen SANA Member Chef, worden daarbij geïnspireerd door de SANA-principes van voedingsdeskundige Sandra Bekkari. SANA staat synoniem voor een optimale gezondheidspreventie waarbij maximaal genieten van gezonde en pure voeding centraal staat. Met tal van interessante lifestyle en producttips biedt Sandra Bekkari in dit boek een houvast om te werken aan een gezond leefpatroon. En je komt alles te weten over de ingrediënten op je bord. Bijvoorbeeld dat komkommer vochtafdrijvend werkt en dat Ibericoham veel gezonde vetten bevat. Lekker eten en genieten op topniveau kan voortaan ook thuis dank zij deze recepten en handige weetjes. Laat het u smaken!

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

'Gezond' en 'superlekker': 15 topchefs bewijzen dat die twee perfect matchen! David Bertolozzi, Matthieu Beudaert, Stéphane Buyens, Olly Ceulenaere, Bernard ...

Wil je gezond koken? Dit zijn tien geweldige en populaire kookboeken met heerlijke gezonde recepten, maar ook met tips voor een gezonde leefstijl.

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

**TOPCHEFS KOKEN GEZOND**

[Lees verder...](#)