

Vandaag vegetarisch PDF

Stichting Voedingscentrum Nederland



VANDAAG VEGETARISCH

koken met peulvruchten, soja, ei en noten



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: Stichting Voedingscentrum Nederland

ISBN-10: 9789051770735

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 4527 KB

OMSCHRIJVING

Steeds meer mensen eten vegetarisch of flexitairisch. Het is lekker, gezond en ook nog eens duurzaam. In dit kookboek van het Voedingscentrum vind je meer dan 60 vegetarische recepten op basis van peulvruchten, soja, ei, noten en vleesvervangers. Van heerlijke bonensalades tot koken met zeewier: het komt allemaal voorbij. Er wordt volop aandacht besteed aan de voedingsstoffen die je als vegetariër nodig hebt. En je krijgt allerlei praktische tips over handig inkopen doen en etiketlezen. Als kers op de vegetarische groentetaart lees je verhalen van onder meer Arie Boomsma en Susan Smit over hun ervaring met vegetarisch eten. Kortom, 'Vandaag vegetarisch' inspireert om eten op een nieuwe manier te benaderen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Smulweb Magazine viert feest met de mooiste acties en prijzen. Daarnaast in dit nummer o.a.; de lekkerste Aziatische recepten en een speciale feesttaartenspecial.

Steeds meer mensen eten vegetarisch of flexitairisch. Het is lekker, gezond en ook nog eens duurzaam. In dit kookboek van het Voedingscentrum vind je meer...

De lekkerste vegetarische recepten? Bekijk dit overzicht van toprecepten. Vegetarisch koken is hot en met deze heerlijke recepten mis je niets.

VANDAAG VEGETARISCH

[Lees verder...](#)