

Vegan Delight PDF

Saskia Roeda



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: Saskia Roeda
ISBN-10: 9789059566521
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 2176 KB

OMSCHRIJVING

In 'Vegan Delight' staan stuk voor stuk hippe, heerlijke - en toch snel te maken - vegan recepten zonder ingewikkelde apparatuur of ingrediënten. De geraffineerde suiker-, tarwe-, gluten-, en lactosevrije receptuur is makkelijk te volgen en maakt gezond eten heel toegankelijk. Daarnaast bevat het boek een compleet detoxplan. Niet alleen sapjes drinken, maar juist ook plantaardig eten is de meest ultieme manier om je lichaam te reinigen. Begin de dag met een hennep-aardbeienshake en eindig de dag met een romig chocoladetaartje. Zo kan je dag er uit zien als je het Vegan-detoxplan volgt. Een bourgondische detox die maakt dat je je weer snel fitter zal voelen, een paar kilo's kan kwijt raken en bovenal je immuunsysteem een boost geeft. 'Vegan Delight' is een must voor iedereen die op een verantwoorde manier wil detoxen, maar vooral ook voor iedereen die op een heel lekkere en toch makkelijke manier meer groenten en fruit wil eten. Saskia Roeda is een ervaringsdeskundige als het gaat om gezond en toch heel lekker eten. Nadat zij rond haar dertigste serieuze darmproblemen kreeg, volgde ze verschillende diëten, diverse cursussen, maakte exotische detoxreizen en ontdekte de wereld van bourgondisch gezond eten. Sinds 2012 begeleidt Saskia detoxreizen en afvalprogramma's op basis van puur, onbewerkt eten. Saskia laat ons als geen ander zien hoe heerlijk plantaardig eten kan zijn.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Vegan Delight staat van A tot Z vol met supergezonde, lekkere EN makkelijke recepten! Goed nieuws ook voor de mensen die vegetarisch, gluten- en lactosevrij eten ...

7 reviews of Zoe's Vegan Delight "Review from a non-vegan. I like to dabble in vegan dishes from time to time when I want to cleanse my soul. So from a meat-eaters ...

Saskia Roeda is ervaringsdeskundige als het gaat om gezond en toch heel lekker eten. Nadat zij rond haar dertigste serieuze darmproblemen kreeg, volgde ze ...

VEGAN DELIGHT

[Lees verder...](#)