

Combipakket Detox Kitchen Groenten & Detox Kitchen Bible



Auteur:	Lily Simpson
Genre:	Koken
Taal:	Nederlands
Uitgever:	Scriptum Books
ISBN:	9789463191234
Verschenen:	19-09-2018

[Combipakket Detox Kitchen Groenten & Detox Kitchen Bible.pdf](#)

[Combipakket Detox Kitchen Groenten & Detox Kitchen Bible.epub](#)

Lily Simpson, een Britse chef-kok, richtte in 2012 The Detox Kitchen op, een unieke bezorgingsdienst die meteen een overweldigend succes bleek te zijn. Inmiddels heeft The Detox Kitchen een aantal deli's in Londen, waar creatieve gezonde gerechten op de kaart staan. Dit combinatiepakket bestaat uit: De Detox Kitchen Bible - 200 lekker lichte recepten om je gezondheid een boost te geven. Van kleurrijke salades, gezonde snacks en zoetigheden tot voedzame maaltijden met groenten, vis, kip en kalkoen. Alle recepten zijn zonder tarwe, zuivel en geraffineerde suiker. Achter in het boek vind je uitgebreide voedingsinformatie en detoxprogramma's om gericht gezondheidsproblemen aan te pakken. Wil je bijvoorbeeld gewicht verliezen of een mooiere huid? Heb je last van prikkelbare darmen, vermoeidheid of migraine? Probeer dan een weekprogramma uit en eet jezelf optimaal gezond met deze kleurrijke, complete voedingsbijbel. Detox Kitchen Groenten - 150 simpele feel-good recepten voor 33 verschillende soorten groenten, boordevol smaak en voedingsstoffen, maar zonder zuivel, tarwe en geraffineerde suiker. Deze manier van koken ondersteunt je gezondheid en dagelijkse vitaliteit. Een boek vol inspiratie voor vegetariërs en voor iedereen die meer wil afwisselen met groenten.