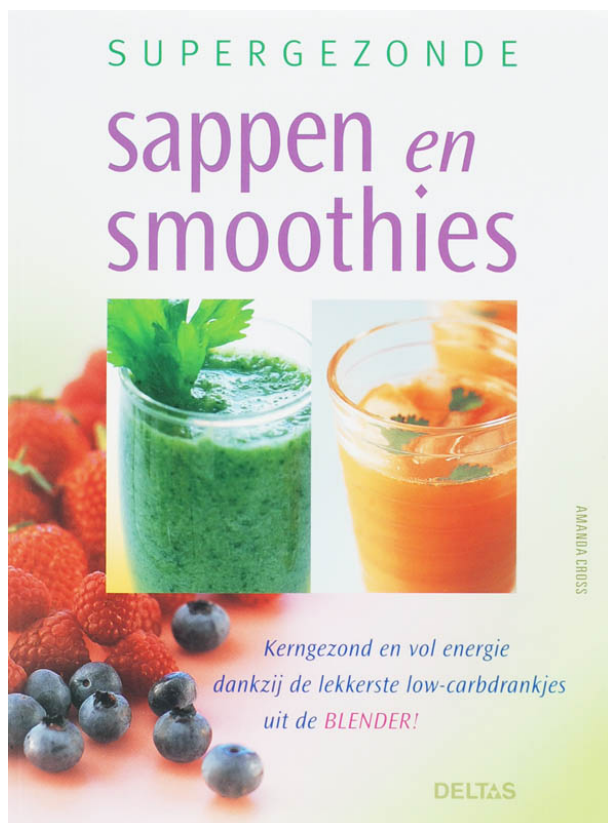


# Supergezonde sappen en smoothies



<b>Bladzijden:</b>	120 pp.
<b>Verschenen:</b>	01-06-2007
<b>Genre:</b>	Koken
<b>Auteur:</b>	A. Cross
<b>Taal:</b>	Nederlands
<b>ISBN:</b>	9789044713312
<b>Uitgever:</b>	Deltas Centrale uitgeverij

[Supergezonde sappen en smoothies.pdf](#)

[Supergezonde sappen en smoothies.epub](#)

Ananas heeft een ontstekingsremmende werking, meloenen reinigen het lichaam, bosbessen zijn een natuurlijke aspirine en tomaten zitten boordevol antioxidanten. Bijna elke fruit- of groentesoort bevat wel bestanddelen die onze gezondheid op de een of andere manier verbeteren. Om uw broodnodige dagelijkse portie binnen te krijgen, doet u gewoon uw favoriete fruit en groenten bij elkaar in de blender en mixt u die tot heerlijke sappen en smoothies. De vele recepten in dit boek bieden u een uitgebreide keuze aan dorstlessende sappen en verfrissende smoothies. Bovendien zijn deze drankjes lekker low carb, dat wil zeggen dat de hoeveelheid koolhydraten tot het minimum is beperkt. Bij elk recept leest u ook welke positieve werking het drankje heeft op uw gezondheid en hoeveel calorieën, vitaminen en mineralen een gevuld glas bevat. Een komkommersmoothie met citroen en munt, frambozensap met knolselderij of tomatensap met wortel en paprika...

aan u de keuze!