

Bereik je ideale gewicht voor het hele gezin! 3



Verschenen:	11-12-2014
Genre:	Koken
Auteur:	Sonja Bakker
Taal:	Nederlands
ISBN:	9789078211327
Uitgever:	Zonnestraal, De

[Bereik je ideale gewicht voor het hele gezin! 3.pdf](#)

[Bereik je ideale gewicht voor het hele gezin! 3.epub](#)

Na het succes van 'Bereik je ideale gewicht voor het hele gezin - Deel 1 & 2' is er op veler verzoek nu Deel 3. Met als thema 'Afvallen is lekker genieten!' En dát is het. Sonja Bakker weet als geen ander hoe lekker eten en afvallen hand in hand kunnen gaan. Haar uitgebalanceerde recepten en gevarieerde weekmenu's bieden ruimte om te genieten. Zodat de weg naar jouw doel - je ideale gewicht - minstens zo leuk is als het bereiken ervan. Compenseren is het sleutelwoord en jij leert hoe je dit doet. In dit boek vind je weekmenu's in aparte schema's voor vrouwen, mannen, tieners en kinderen. Met smaakvolle ingrediënten, verse groenten en fruit, een eenvoudige bereidingswijze en vooral ook feestelijke recepten belooft 'Bereik je ideale gewicht voor het hele gezin - Deel 3' jou en je gezin verantwoord smullen!