

Hartstikke mediterraan



Bladzijden:	304 pp.
Genre:	Koken
Uitgever:	Fontaine Uitgevers
ISBN:	9789059568686
Taal:	Nederlands
Auteur:	Janine Jansen ; Annemieke Jansen
Verschenen:	07-09-2018

[Hartstikke mediterraan.pdf](#)

[Hartstikke mediterraan.epub](#)

Wat is nu écht gezond? En hoe maak je gezond koken leuk en lekker, zonder complexe recepten met dure of moeilijk te verkrijgen ingrediënten? Hartstikke mediterraan laat zien hoe je prettig en fit kunt leven, genietend van zalige gerechten. Die zijn afkomstig uit de mediterrane keuken. De eenvoud en geweldige smaken van dit 'dieet' zorgen ervoor dat iedereen het goed kan volhouden. De recepten worden gelardeerd met wetenschappelijk onderbouwde, maar luchtig gebrachte informatie over voeding en gezondheid. Bij elk recept staat onder meer hoeveel onverzadigd en verzadigd vet, suiker en zout het bevat.

Daardoor is het boek bijzonder geschikt voor mensen die een aangepast dieet volgen vanwege, bijvoorbeeld, een hart- of nieraandoening of diabetes. Voor iedereen, jong en ouder, is het een prachtige leidraad om lichamelijke klachten op latere leeftijd te voorkomen. Met Hartstikke mediterraan is zelf gezond koken een feest. De zussen Annemieke en Janine Jansen zijn zich al sinds hun jeugd bewust van de invloed van voeding op het menselijk lichaam. Annemieke werkt als cardioloog in het Groene Hart Ziekenhuis in Gouda en is dagelijks bezig met het thema gezondheid en voeding. Janine is zelfstandig grafisch vormgever, (food)fotograaf en kok.