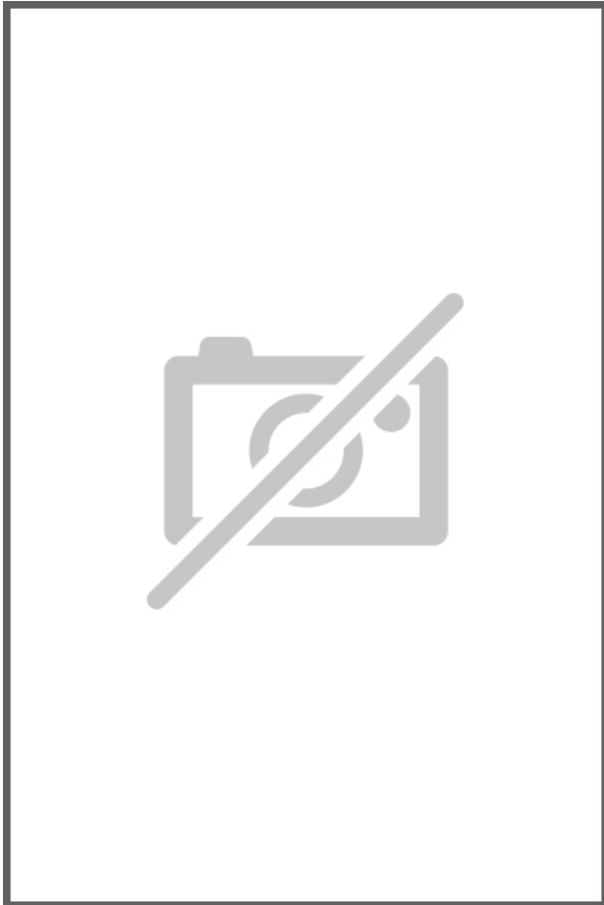


I love superfood smoothies



Bladzijden:	209 pp.
Auteur:	Daphne Groothuijse
Taal:	Nederlands
Verschenen:	10-03-2016
Genre:	Koken
Uitgever:	SuperfoodNijmegen.nl
ISBN:	9789082332858

[I love superfood smoothies.pdf](#)

[I love superfood smoothies.epub](#)

I Love Superfoodsmoothies Dit boek maakt je tot een ware superfoodsmoothie-kenner. Je leert de voordelen kennen van verschillende populaire superfoods en van fruit, groente en kruiden.

Aandacht voor smoothies voor baby's, kinderen en tieners. Ga aan de slag met lekkere smoothies voor ontgiften en afvallen. Het hoofdstuk over groene smoothies mag je niet missen. Met de basisrecepten van noten-, hennep- en sesammelk maak je gemakkelijk gezonde en romige melk. De recepten in dit boek zijn 100% raw, vegan en glutenvrij. Extra: Hoe kom je in Nederland voordelig aan je ingrediënten? Waarom superfoodsmoothies? Je krijgt in één smoothie enorm veel voedingsstoffen binnen. Voedingsstoffen in smoothies zijn gemakkelijk opneembaar. Je krijgt een stralende huid en glanzend haar. Je eet gezond en je bent toch snel klaar. Reinig je lichaam met groene smoothies. Je energieniveau gaat omhoog en je gewicht omlaag bij regelmatig gebruik. Auteurs Daphne en Heleen inspireren je met ruim 100 recepten voor gezonde superfoodsmoothies. Van de achtergrondinformatie en de kleurrijke foto's krijg je direct zin om aan de slag te gaan met het maken van superfoodsmoothies.