

# Het sportkookboek voor jongeren



<b>Bladzijden:</b>	192 pp.
<b>Auteur:</b>	Stephanie Scheirlynck
<b>Taal:</b>	Nederlands
<b>Verschenen:</b>	22-08-2016
<b>Genre:</b>	Koken
<b>Uitgever:</b>	Lannoo
<b>ISBN:</b>	9789401435260

[Het sportkookboek voor jongeren.pdf](#)

[Het sportkookboek voor jongeren.epub](#)

Een compleet sportkookboek voor jonge sporters, met gerechten voor school-, trainings- en wedstrijddagen. Na het succesvolle werk *Het sportkookboek* heeft topsportdiëtiste Stephanie Scheirlynck een nieuw boek ontwikkeld in dezelfde reeks, namelijk een sportkookboek voor jonge sporters. Actieve jongeren hebben een enorme hoeveelheid energie nodig. Ze moeten niet alleen presteren op school, maar gaan vaak direct na school nog sporten en willen daar dan ook in uitblinken. Bovendien zijn ze volop in de groei en hebben ze bijgevolg andere specifieke noden qua voeding dan volwassenen. Stephanie Scheirlynck legt dit in het boek allemaal helder uit en geeft ook nog 65 eenvoudige en haalbare recepten, alle gefotografeerd door Heikki Verdurme. Wat eet je als jonge sporter op een schooldag, voor en na de training, op een wedstrijddag of een vrije dag? Het sportkookboek voor jongeren is het eerste kookboek dat de voedingsbehoeften van actieve jongeren volledig en op een verantwoorde wijze in kaart brengt.