

Natuurlijk lekker basiskookboek: puur, vers, biologisch en natuurlijk

Geheel in
kleur!



Ga met dit kookboek terug naar de basis: puur en gezond genieten van gerechten met alleen natuurlijke ingrediënten. Dit kookboek biedt tal van natuurlijke recepten die je nodig hebt voor een gezonde basis: alles van ontbijt, tussendoortjes, drankjes, sauzen, soepen tot diner.

Dit boek bevat de natuurlijke versies van populaire gerechten zoals hachee, pizza, ontbijtkoek, gehaktballen, loempia's, brownies, candybars en pindakaas. Daarnaast komen er tal van bijzondere recepten langs zoals groenteknappels, zoete aardappel-notenspread, chocoladepuddingtaartjes, linsensaté en tonijn-kokosburgers. Dankzij de duidelijke uitleg van de auteur en de 250 toegankelijke recepten kan iedere gezonde thuis kok direct aan de slag. De vegetarische recepten uit dit boek maken gebruik van natuurlijke, biologische, pure en verse ingrediënten en zijn vrij van gluten, suiker, lactose en kunstmatige ingrediënten.

Over de auteur Monique van der Vloed is een voedingsdeskundige met een passie voor gezond eten. Die passie deelt zij op Facebook via haar eigen groep 'Dat maken we natuurlijk lekker zelf' met ruim 16.000 leden. Zij heeft eerder het succesvolle kookboek *Natuurlijk lekker bakken* geschreven, heeft meegewerkt aan diverse boeken over voeding en schrijft columns en artikelen.

Uitvoering: gebonden, full colour
Omvang: ca. 256 pagina's
Auteur: Monique van der Vloed
Formaat: 20x26 cm
Nur: 440
ISBN: 9789059408173
Prijs: € 24,95
Verschijnt: maart 2015



Gewoon gezond: Stapsgewijs naar gezond en lekker eten

Geheel in kleur!



Uitvoering: paperback, full colour
 Omvang: ca. 180 pagina's
 Auteur: Rolien Scheepbouwer en Nicoletta Tavella
 Formaat: 17x23 cm
 Nur: 440
 ISBN: 9789059408180
 Prijs: € 19,95
 Verschijnt: mei 2015

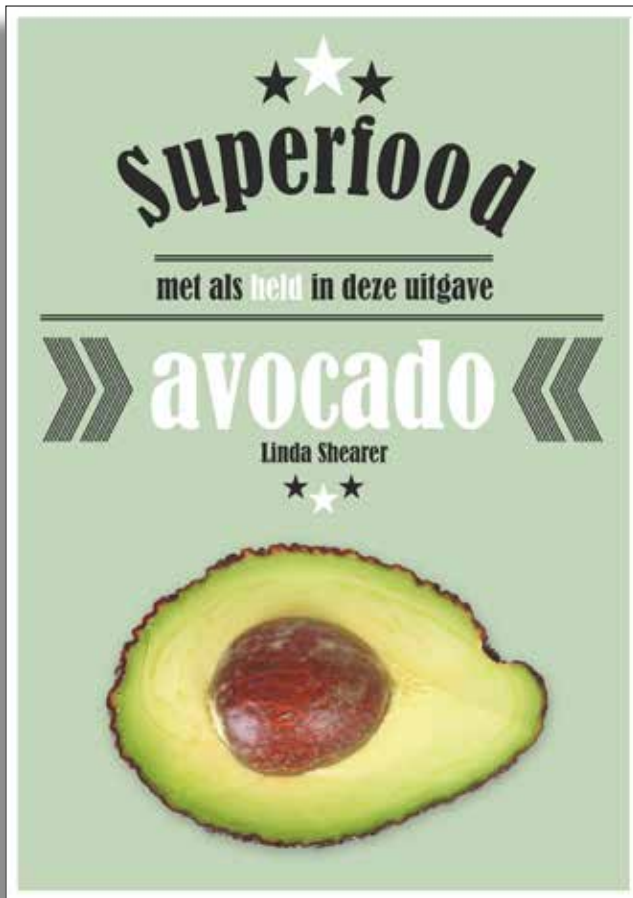
Gezond eten is makkelijk, erg lekker en heel belangrijk. Dit boek helpt je op weg om gezonder te eten dankzij de toegankelijke adviezen en makkelijke recepten. Stapsgewijs laat Rolien Scheepbouwer zien wat volgens haar gezond is en wanneer je wat en hoeveel moet eten. In het boek is elk eetmoment te vinden: van ontbijt, lunch, tussendoortjes, diner tot koekjes, gebak en drankjes. Ontdek stapsgewijs een gezonde levensstijl! Welke producten zijn goed voor je en welke kun je beter laten staan? Wat is een gezond ontbijt? Lees over belangrijke voedingsstoffen en waar deze in zitten. De gezondheidstips, duidelijke uitleg en de meer dan 50 makkelijke, snelle en lekkere recepten helpen je goed op weg. Maak gezonde pannenkoeken, salades, soepen, schotels, koekjes, drankjes en meer. Voor iedereen onder handbereik: gewoon gezond!

Over de auteurs Rolien Scheepbouwer is eigenaar van Prowellness en heeft als voedingsdeskundige en gezondheidscoach in de afgelopen vijftien jaar duizenden mensen een gezondere leefstijl aangeleerd. Zij was jarenlang de vaste voedingsdeskundige van De Telegraaf en Vrouw, schrijft voor diverse bladen en is regelmatig op de radio te horen. Nicoletta Tavella is eigenaar van Italiaanse kookschool La Cucina del Sole en kookboekenauteur. Zij schrijft voor diverse bladen en blogs en wordt regelmatig gevraagd voor advies over de Italiaanse keuken onder andere door de Consumentenbond en tv-programma's als Kassa!, De smaakpolitie en Herrie in de keuken.

Rolien en Nicoletta zijn al 25 jaar goede vriendinnen en hebben samen met veel liefde en toewijding aan hun eerste boek gewerkt.



Superfood: Avocado



Tegenwoordig zijn superfoods razend populair vanwege hun gezonde eigenschappen. Deze serie richt zich niet alleen op de bekende superfoods zoals chiazaad, gojibessen en cacao maar ook op de minder bekende die minstens net zo gezond zijn.

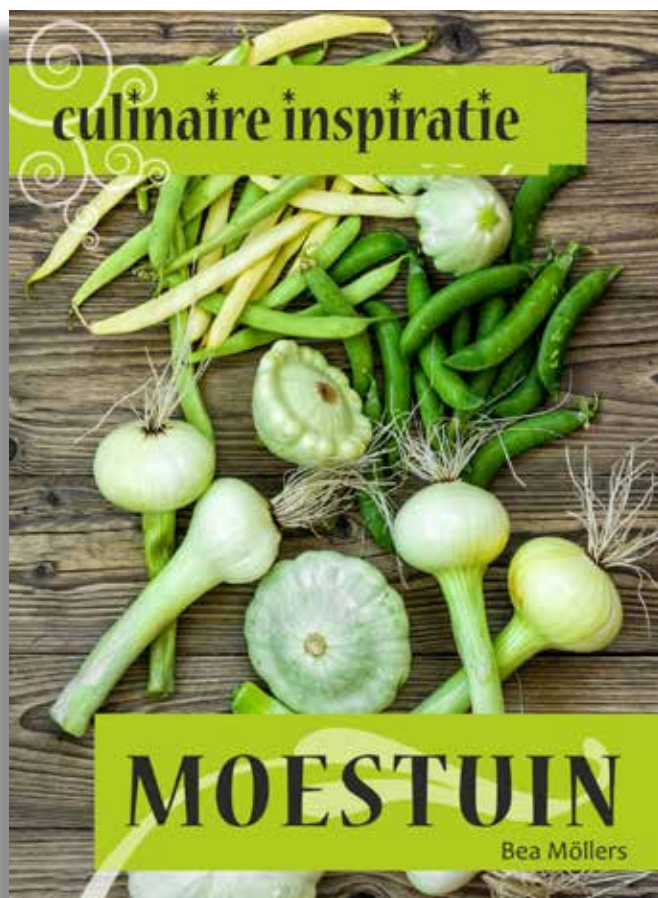
Ieder deel van deze serie heeft een ander voedingsmiddel in de hoofdrol. Het zijn steeds producten die gezond, lekker en veelzijdig zijn en die mensen vaker zouden moeten eten. Dit boek laat zien dat je alle kanten uit kunt met de avocado. Van een guacamole, smoothie, soep, salade tot mousse en zelfs ijs. De avocado opnemen in je dagelijkse eetgewoonten heeft een positieve invloed op je gezondheid. Het is namelijk een goede bron van eiwitten, bevat goede vetten en zit vol vitaminen. Dankzij de mooie foto's, interessante weetjes en lekkere recepten zal de avocado vaker op tafel komen te staan.

Uitvoering: paperback, full colour
Omvang: ca. 120 pagina's
Auteur: Linda Shearer
Formaat: 17x23 cm
Nur: 440
ISBN: 9789059408197
Prijs: € 14,95
Verschijnt: april 2015



Culinaire inspiratie: Moestuin

Geheel in
kleur!



Laat je culinair inspireren door de lekkere mogelijkheden van een moestuin. De auteur neemt de lezer mee op een reis door de seizoenen van de moestuin. De moestuin heeft veel lekkers, gezonds en geneeskrachtigs te bieden. Lees over tomaten, boerenkool, aardbeien, zwarte bessen, munt en meer! Laat je inspireren en ga zelf experimenteren met je eigen moestuin. Dit kleurrijk geïllustreerde boek bevat inspirerende columns, tips, weetjes en recepten.

Over de auteur Bea Möllers is een echte groene ondernemer. Zij schrijft over de eetbare natuur, ontwerpt eetbare landschappen en is eigenaar van evenementenbureau Gaaf Groen. Voor het Noordhollands Dagblad schreef zij jaren een column over de eetbare natuur.

Uitvoering: paperback, full colour
Omvang: ca. 120 pagina's
Auteur: Bea Möllers
Formaat: 17x23 cm
Nur: 440
ISBN: 9789059408203
Prijs: € 14,95
Verschijnt: februari 2015

