Aionion Symbolon

Aionion Symbolon

Hartog - de Weijer: Eten koken (ge)zonder.

Prijs per Eenheid (stuk): €17,95 (incl. 6 % btw)

Meg den Hartog – de Weijer :

Eten koken (ge)zonder.

Lekker eten kan altijd, óók bij candida en intoleranties!

Dit is een van de weinige kookboeken met recepten die voor de drie meest voorkomende intoleranties bruikbaar zijn! De auteur geeft practische, eenvoudige aanwijzingen hoe elk recept veranderd kan worden bij een bepaalde intolerantie, zonder dat het ten koste gaat van de smaak.

Veel mensen kunnen niet goed tegen gluten, lactose (melksuiker in melkproducten) en ei, en een flink aantal mensen heeft last van een candida-infectie. Wanneer dat zo is, moet je (tijdelijk) een aantal voedingsmiddelen laten staan.
Maar wat moet je nu eten als je geen brood meer mag? Of geen melkproducten? Waar moet je op letten wanneer je niet tegen ei kunt? Wat is sowieso verstandig om wel en niet te eten?

Homeopathe en ortomoleculair therapeute Meg den hartog - de Weijer komt deze vragen steeds weer in haar praktijk tegen, en heeft een kookboek samengesteld met verrukkelijke recepten, waarbij ze allerlei vervangende mogelijkheden aangeeft. Bij veel recepten geef ze varianten aan: een basisrecept, en dan aanwijzingen hoe je het kunt bereiden als je géén gluten, of géén ei of géén melkproducten of géén vlees, etc. mag eten.Meg heeft als hobby koken, en deze recepten zijn een feest om te proeven.

Meg verstaat de kunst om mensen met intoleranties weer veel plezier in het koken te geven, en haar

tips en ideeën stimuleren ieders creativiteit. Voeg daarbij haar grote gevoel voor humor, en je krijgt een boek om van te smullen!

Prijs: € 17,95
160 pagina's
ISBN 978 90 76277 91 2
Verkoper Informatie