



Juglen Zwaan (1982) is voedingsdeskundige en besloot zijn baan als leerkracht op een middelbare school op te zeggen om mensen bewust te gaan maken van de relatie tussen voeding en gezondheid. Via seminars, publicaties en radio-interviews heeft hij al vele mensen geïnspireerd om hun gezondheid in eigen hand te nemen.

Hierdoor is hij inmiddels uitgegroeid tot een autoriteit op het gebied van voeding, supplementen en gezondheid. Juglen combineert moderne wetenschap met eeuwenoude kennis. Hij is een voorstander van puur natuur.

Hij hangt geen enkel voedingsgeloof aan, maar combineert vele visies.

Dit boek bevat:

- Meer dan 120 kant-en-klare (glutenvrije) recepten om meer variatie in je voedingspatroon aan te brengen, ingedeeld in ontbijt, lunch, diner, dessert, tussendoortjes, soepen, salades, smoothies, juices, groentespreads, sauzen, dranken en ijs;
- Betaalbare recepten die in minder dan 20 minuten zijn te maken;
- Honderden tips voor gezondere keuzen;
- Uitgeschreven weekmenu's voor mensen die een specifiek dieet volgen zoals glutenvrij, low-carb, veganistisch, en mediterraan;
- Recepten voor kruidenmixen om E-nummervrij te kunnen koken;
- Een uitgewerkte lijst met tips voor vervanging van ongezonde voeding door gezonde voeding;
- Recepten voor dressings die je gezondheid verder helpen in plaats van tegenwerken;
- Een uiteenzetting over welke voedingsmiddelen er in de basis thuishoren in de gezonde keuken;
- Uitleg over welke materialen een plek verdienen in de gezonde keuken, inclusief aankooptips;
- Een bonus met fermentatierecepten en een handleiding kiemen kweken.

De maaltijdwijzer

Bij dit boek hoort een aparte bijlage De maaltijdwijzer. Dit is een los boek waarmee een eigen, gezond en gebalanceerd menu op maat is samen te stellen. Met De maaltijdwijzer kies je eenvoudig op basis van koolhydraten, eiwitten en groenten je maaltijd. Hierdoor zijn er duizenden variaties te maken. Nog niet eerder is er een boek verschenen waarmee zoveel maaltijden samengesteld kunnen worden.

Voor veel Nederlanders is het lastig om voldoende groente en fruit te eten. Veel mensen kiezen voor een boterham met kaas als ontbijt of lunch. Bij het avondeten staat vaak vlees centraal.

Met dit boek wil de auteur hier verandering in aanbrengen. Hij wil laten zien dat het eten van meer groenten en fruit niet saai hoeft te zijn. Dat variëren minder lastig is dan je denkt.

De recepten in dit boek zijn in de basis vegetarisch, maar kunnen worden omgebouwd tot een omnivoren-

maaltijd door middel van de suggesties die gegeven worden. Er wordt rekening gehouden met alle grote voedingsstromingen in Nederland, waardoor er voor iedereen vele bruikbare recepten tussen te vinden zijn.

Of je nu plantaardig of dierlijk wilt eten, of je nu de Hormoonfactor of Voedselzandloper volgt: dit boek biedt tal van mogelijkheden.

Onder elk recept wordt helder weergegeven met welke voedingsstromingen en diëten de recepten in overeenstemming zijn.



JUGLEN
ZWAAN

De receptenwijzer

JUGLEN ZWAAN

De receptenwijzer



Een overzichtelijk receptenboek met recepten voor ontbijt, lunch, diner, toetjes, tussendoortjes, soepen, salades, groentespreads, sappen, ijsjes, dranken, sauzen, dressings en meer

Inclusief bonusboek De maaltijdwijzer

Alle recepten zijn vrij van koemelk, gluten, E-nummers en geraffineerde suiker

Uitgeverij Succesboeken.nl

Voor meer informatie over gezondheid en de auteur:
www.aHealthylife.nl
www.juglenzwaan.nl



www.succesboeken.nl



9 789492 665195

