

Gezond fastfood IN DE MEDIA

“Gezond + fastfood = een onmogelijke combinatie? Dit boek van gezondheidscoach Nora French (noralicious.nl) bewijst het tegendeel. In Gezond fastfood geeft ze een healthy twist aan klassieke guilty pleasures, zoals pizza's, pannenkoekjes en burgers. Koken doe je met 'gewone' superfoods die makkelijk verkrijgbaar zijn, zoals courgette, ui, tomaat, en banaan. Simpel, gezond en gemaakt van onbewerkte producten. In totaal heeft Nora maar liefst 100 recepten voor je verzameld.

Women's Health

“Haar kookboek (...) staat vol met smakelijke en simpele recepten voor het gezin. Wel frietjes, maar dan uit de oven. Pasta van courgette en gezonde tomatenketchup. In haar choco muffins zit courgette. Van kikkererwten uit blik, paprikapoeder en zout maakt ze borrelnootjes. Gezond is lekker, dat is de boodschap...”

de Gelderlander

“Ik weet zeker dat ik dit kookboek vaker ga gebruiken. De gerechten zien er simpel maar smaakvol uit en ik vind het vooral fijn dat je geen moeilijk te vinden ingrediënten nodig hebt.”

www.oudersenzo.nl

“Gezond fastfood is een boek dat de lezer precies geeft wat het belooft: gezonde snelle recepten voor drukke ouders. De toon die nergens belerend is of doordraaft maakt het tot een sympathiek boek.”

www.boonappetit.nl (Joke Boon)

“100 snelle, makkelijke en simpele recepten voor het hele gezin”. Kijk, dat klinkt mij als muziek in de oren! Ik ben geen keukenprinses, dat geef ik eerlijk toe. Maar ik wil niet dat mijn gezin daaronder lijdt natuurlijk. Het liefst sta ik zo kort mogelijk in de keuken maar wil natuurlijk wel iets gezonds en lekkers op tafel zetten. Dit kookboek is dan ook een geschenk uit de hemel!

www.hillybillybeauty.nl

“Geef dit boek ook gerust eens aan je (tiener) kinderen en laat hen iets aanwijzen. Omdat alles er 'gewoon' kleurrijk en vrolijk uitziet, zullen ze zich sneller laten verleiden tot het proeven van iets nieuws dan in veel andere 'healthboeken'.”

Noordhollands Dagblad

“...Want zeg nu zelf, doordat we een druk leven leiden kan het koken er zo nu en dan nog wel eens bij inschieten. Vaak kiezen we dan voor fastfood: we warmen een soep uit blik op of schuiven een pizza in de oven. Maar als je zelf kookt weet je precies binnenkrijgt en daarom kun je op zo'n moment dan ook beter naar het boek van Nora grijpen en één van haar gezonde fastfoodrecepten maken.”

www.jamiemagazine.nl

“Handig zijn de icoontjes of je het supersnel kunt maken, het geschikt is voor de lunchbox of als foodprepping kunt toepassen of kunt invriezen. Ideaal om te weten! Dit boek is een musthave!”

www.boostyourhealth.nl

Gezond fastfood IN DE MEDIA

“Als basis worden er 6 uitgangspunten genoemd, waaronder gebruik je ‘gezonde’ verstand en er is niet één passend dieet. Van beide word ik blij, want dit is in mijn ogen ook de basis van een gezonde leefstijl.”

“...Ik zie het boek dan ook als naslagwerk. Vele recepten ken ik inmiddels uit mijn hoofd, maar in het boek staat alles gebundeld, goed uitgelegd met mooie foto’s. Ik kan het boek dan ook aanraden aan iedereen die een boek vol met makkelijke, lekkere recepten wil om gezond te (leren) koken.”

www.anneau1989.com

“In ‘Gezond Fastfood’ staan 100 snelle, smakelijke en simpele recepten voor het hele gezin. Handig, ik moet elke dag koken voor een heel gezin en alle vriendjes en vriendinnen die aanschuiven.”

www.bonapetit.nu

“Bij een kookboek over gezonde voeding denk ik direct aan recepten met ingrediënten die redelijk prijzig en moeilijk te vinden zijn. De recepten in dit boek worden gemaakt met gewone superfoods die je in elke supermarkt kan vinden zoals courgette, avocado, banaan, blauwe bessen, pure chocolade ...Pluspunt 1 van het boek!”

“Het boek heeft me in de korte tijd dat ik hem heb al heel wat nieuwe inspiratie gegeven en is bovendien een handig uitgangspunt om zelf aan het experimenteren te gaan.”

www.elienscuisine.be

“Nora French (bekend van Noralicious) laat duidelijk zien dat je echt geen uren in de keuken hoeft te staan om een verantwoorde maaltijd op tafel te zetten. Juist het gebruik van alledaagse producten en eenvoudige bereidingswijzen zorgen ervoor dat iedereen de heerlijke gerechten uit dit kookboek kan maken.”

www.wijtestenhet.nl

“Ik denk dat we allemaal wel een beetje moeten toegeven dat fastfood soms gewoon heel erg kan smaken en het natuurlijk oh zo makkelijk is. Toch is er een nieuwe manier van fastfood, namelijk Gezond Fastfood! In dit mooie boek staan allerlei vrij makkelijke recepten welke een nieuwe twist zijn op die alom bekende fastfood gerechten. Zo ontdek je iets nieuws en eet je ook nog veel gezonder!”

www.zazazoo.nl

“Ik moet eerlijk zeggen dat ik een ‘gezondheidsboek’ altijd met enige scepsis opensla, maar van dit boek word ik toch wel blij. Of het nou bij je past of niet, de receptuur is gewoon goed, duidelijk en makkelijk.”

www.kookboekennieuws.nl

“Dit boek is een fijne aanvulling op je kookboekenplank in de keuken en zorgt zeker voor inspiratie als je weer eens geen idee hebt om te koken, maar toch een lekkere en gezond maaltijd, zonder pakjes of zakjes binnen een half uur op tafel wilt hebben staan.”

www.puursuzanne.nl

Gezond fastfood IN DE MEDIA

“...Dat er ook “gewone” superfoods zijn vond ik ook erg prettig om te lezen. Het zijn producten die je of al in huis hebt of makkelijk in de supermarkt kan kopen. Handig is dat er ook een weekmenu voor je is uitgeschreven.”

“Ik vind het boek echt een aanwinst! Er staan veel lekkere recepten in en wat ik vooral ook als prettig ervaar is dat ook mijn kinderen hier van smullen.”

www.lifebyxenia.nl

“Al met al ben ik erg enthousiast over dit boek. Lekker gerechten met gezonde en voedzame ingrediënten. Bij de titel had ik zelf meer variaties op het eten van de grote, bekende ketens verwacht. De recepten in het boek behoren tot de categorie fast food qua makkelijke en snelle bereiding. De bewaar- en meeneemtips en de ‘waarom gezond weetjes’ maken het ontbreken van de cheeseburger en kipnuggets helemaal goed. De mooie foto’s, duidelijke uitleg, gezonde ingrediënten en de lijst met superfoods maken dat dit boek alles in zich heeft. Het boek geeft veel tips en mogelijkheden om te variëren met de recepten. Omdat ik mij niet altijd netjes aan het recept wil houden is dit een boek om langere tijd op het aanrecht te houden.”

www.foodquotes.nl

“...De verwachtingen en beloftes werden ruimschoots ingelost. De recepten waren ook echt snel klaar. Ik zet het boek op de boekenplank maar wel binnen handbereik. Of toch nog even niet: eerst die wortelsoep met curry en kokos maken.”

www.hebban.nl

“Dit is echt een kookboek waar ik al lang naar opzoek was, dus ben helemaal blij met deze ontdekking. Gezond eten voor jezelf is best makkelijk om Nora vertaald het in gerechten voor het hele gezin en dat is super!”

www.citymom.nl

“Wie gezond wil eten, kan soms dwars door de goede voornemens heen een sterk verlangen voelen naar een vette hap van ‘het restaurant met de gouden bogen’. Volgens gezondheidscoach Nora French is het mogelijk zulke verlangens te stillen zonder die goede voornemens te laten varen.”

Nederlands Dagblad

“Ik zou dit kookboek zeker aanraden als jij je wil oriënteren op simpel en snel gezond eten of als je net bent begonnen met gezonder koken. Maar ben jij iemand die regelmatig het internet raadpleegt voor makkelijke recepten en staan jouw pinterest borden vol met recept ideeën die je nog wil maken? Dan is de kans groot dat veel van de recepten van Nora bij jou al bekend zijn. Wel is het een mooi basis kookboek voor simpele snelle salades, ontbijtjes, granola’s en handige ideeën om maaltijden te mealpreppen (van te voren klaar te maken).”

www.easydailyfood.com