



De Kleine vegetariër is in december 2010 verkozen tot het beste vegetarische kookboek van 2010 in Nederland door Gourmand World Cookbook Awards!

Op 3 maart 2011 zullen de winnaars van de wereld van de Gourmand World Cookbook Awards bekend worden gemaakt.

Samen met Antoinette Hertsenbergh heeft Marion Pluimes De Kleine Vegetariër geschreven. Het is een kleurrijk kookboek geworden waarin de basisvoeding voor kinderen van 0-15 jaar besproken wordt. Per leeftijdsgroep staat er een overzicht van de benodigde voedingsstoffen wanneer u uw kind “vegetarisch” wilt opvoeden. Voor wie?

voor o U kunt het kookboek De Kleine Vegetariër bestellen door € 19,95 over te maken op rekening nummer 918666155 ten name van Voeding - en dieetadviesburo Pluimes. Vermeldt daarbij uw naam en adresgegevens. U kunt daarbij ook aangeven of u een gesigndeerde versie wilt. U krijgt dan binnen enkele werkdagen het boek thuisgestuurd.

- ouders die hun kinderen “vegetarisch” willen groot brengen
- de beginnende vegetariër, rustig wennen aan nieuwe smaken en bereidingswijzen
- de op-kamers-gaande student, vegetarisch eten is vaak goedkoper en met dit boek ook nog gezond
- opa en oma die voor de (klein)kinderen wel eens een vegetarische maaltijd willen maken

Het staat vol met recepten die in oplopende volgorde voor elke leeftijdsgroep gebruikt kunnen worden. Want wat je als 5 jarige lekker vindt, lust je meestal daarna ook nog wel. De recepten zijn bruikbaar in de gezinskeuken zodat ook de ouders lekker mee kunnen smullen. Anders moet je nog dubbel koken en dat is niet de bedoeling. Een vegetarische voeding vanaf de zwangerschap tot kinderen van 15 jaar hoeft niet onnodig ingewikkeld te zijn maar vooral leuk, lekker en gezond. Vanaf september 2010 organiseer ik speciale kooklessen met dit thema. Kijk bij kookworkshops op de website: www.pluimes.nl

U kunt het kookboek De Kleine Vegetariër bestellen door € 19,95 over te maken op rekening nummer 918666155 ten name van Voeding - en dieetadviesburo Pluimes.

Vermeldt daarbij uw naam en adresgegevens. U kunt daarbij ook aangeven of u een gesigndeerde versie wilt. U krijgt dan binnen enkele werkdagen het boek thuisgestuurd.