

RAMON BEUK & RUTGER VERHOEFF

lekker *beter*

DIT IS
GEEN
DIEETBOEK

DE BESTE RECEPTEN BIJ
JE DAGELIJKSE ACTIVITEITEN

*Wat de topkok
en de huisarts
voorschrijven*



De kok en de dokter samen op zoek naar wat je het best kunt eten. Voor een dag geconcentreerd studeren, hard werken of lekker sporten - én om je gewoon fit te voelen.



RAMON BEUK is als kok vooral bekend van tv-programma's als *Born 2 Cook* en van de dagelijkse kookrubriek die hij jarenlang had in *de Telegraaf*. Daarnaast is hij ondernemer en schreef hij al acht kookboeken, waaronder de bekroonde boeken *Wat van Fair komt...* en *Terug naar mijn roti*.

RUTGER VERHOEFF is waarnemend huisarts en ondernemer. Hij was te zien in *Zon*, *Zuipen*, *Ziekenhuis* en vlogt voor *Libelle TV*. Hij heeft een column in het *Algemeen Dagblad* en schreef eerder het boek *Wat denkt u, dokter?*, met ervaringen uit de huisartsenpraktijk.



Haal het beste uit je dag door de juiste voeding te kiezen



Voor een lange dag op kantoor pak je een andere lunch in dan voor een middag op het sportveld. Met *Lekker beter* kun je per dag bepalen wat je het beste kunt eten, afhankelijk van het type inspanning dat je gaat leveren.

Dit kookboek is geschreven door een huisarts en een kok: de huisarts gaat uit van wat goed voor je is, de kok kijkt naar wat lekker is. Dit levert niet alleen interessante discussies tussen de twee op, maar ook meer dan 50 verrassende recepten voor elk type dagindeling en handige informatie over goede voeding. Met *Lekker beter* kan iedereen het maximale uit zijn voeding halen voor een optimale prestatie – en daarbij vooral ook blijven genieten van lekker eten.

- Met veel tips en feiten over ingrediënten
- Van Ramon Beuks boek *Wat van Fair komt...* zijn meer dan 60.000 exemplaren verkocht
- Geschreven voor een breed publiek



9 789059 567498

LEKKER BETER. DE BESTE RECEPTEN BIJ JE DAGELIJKE ACTIVITEITEN – RAMON BEUK EN RUTGER VERHOEFF
FORMAAT 19,5 x 25 cm | OMVANG 192 pag. | UITVOERING paperback | PRIJS € 19,95
VERSCHEIJNT mei | NUR 440 | ISBN 978 90 5956 749 8 | DISTRIBUTIE IN BELGIË Agora



Nederland

CORRESPONDENTIEADRES

Fontaine Uitgevers B.V.
Postbus 48
1243 ZG Kortenhoef

Graaf Florislaan 38
1217 KM Hilversum
T +31 (0)35 538 54 10
F +31 (0)35 656 33 26
E info@fontaineuitgevers.nl
W www.fontaineuitgevers.nl
@ twitter.com/fontaine Uitg

BESTELADRES BOEKHANDEL

Centraal Boekhuis

VERKOOP

Michel Schoonheim
(manager verkoop en marketing)
M +31 (0)6 514 253 22
E michelschoonheim@fontaineuitgevers.nl
Daisy Verhoeven (accountmanager)
M +31 (0)6 107 270 43

E daisyverhoeven@fontaineuitgevers.nl
Stephan Beckers (verkoop binnendienst)
E stephanbeckers@fontaineuitgevers.nl

PUBLICITEIT

Bartina Deighton-Oostindie (pers en promotie)
M +31 (0)6 535 164 51
E bartinaoostindie@fontaineuitgevers.nl
Myrte Elsinga (online pers en promotie)
T +31 (0)35 538 54 18
E myrteelsinga@fontaineuitgevers.nl

België

CORRESPONDENTIEADRES

Agora
Ninovesteenweg 24
9320 Aalst
T +32 (0)53 78 87 00
E info@agorabooks.com
W www.agorabooks.com

VERKOOP BUITENDIENST

Martine De Smet
E martine@agorabooks.com

Lin Louage
E lin@agorabooks.com
Debbie Van Wassenhove
E debbie@agorabooks.com

VERKOOP BINNENDIENST

Marisa Braem
E marisa@agorabooks.com
Julie d'Haese
E julie@agorabooks.com

PERS EN PROMOTIE

Wouter Claes
E wouter@agorabooks.com

www.fontaineuitgevers.nl