

(Free and download) Kochen für Pfundskinder: über 80 leckere Gerichte schnell und leicht zubereitet

Kochen für Pfundskinder: über 80 leckere Gerichte schnell und leicht zubereitet

Von Monika Cremer

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #144786 in BucherVerffentlicht am: 2005-06Abmessungen: 10.51 x .47b x 7.68l, Einband: Gebundene Ausgabe112 Seiten | File size: 24.Mb

Von Monika Cremer : Kochen für Pfundskinder: über 80 leckere Gerichte schnell und leicht zubereitet before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Kochen für Pfundskinder: über 80 leckere Gerichte schnell und leicht zubereitet:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen10 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kochbuch für KidsVon Carmen ZuschkeGerichte wie beschrieben , schnell , leicht verständlich , für jeden Geschmack etwas dabei , Portionen reichlich und sttigend !0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nicht nur für KidsVon Mufti vom BucheDie Gerichte in diesem Kochbuch sind sehr einfach und meistens auch sehr preisgnstig zuzubereiten. Ohne viel Aufwand gelingt es, leckere Gerichte zu kochen - nicht nur für und mit Kindern. Für jeden, der

gerne ein paar Pfunde verlieren oder sich einfach ein wenig gesünder ernähren möchte, bietet dieses Buch eine gute Basis und kommt dabei ohne strenge Ernährungsvorschriften oder vielversprechende Ernährungsprogramme aus. Stattdessen wird erklärt, was eine ausgewogene Ernährung ausmacht und auch die Rolle des Sports für Kinder wird besprochen. Für alle, die ihren Kindern oder auch sich selbst etwas Gutes tun möchten, kann ich dieses Buch nur empfehlen. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Einfach und lecker Von Lange Dieses Buch ist einfach nur toll. Die Rezepte sind so einfach und schnell gemacht, dass selbst für nicht gebildete Köche und die Kinder selbst eine leckere und leichte Mahlzeit schnell hergestellt ist. Zudem braucht es nicht tausende seltene Zutaten. Als ich das Buch bekam und durchblätterte, hatte ich eine Vielzahl der Rezepte sofort mit den vorhandenen Mitteln aus meinem Kühlschrank kochen können. Man muss hier nicht mit einem Einkaufszettel los. Beim wöchentlichen Einkauf greift man einfach zu vielen Sorten an Gemüse, magerem Fleisch und Fisch und hat eigentlich, was man braucht...lässt sich vom Gefühl treiben. Das funktioniert auch im Discounter. Was ich ganz wichtig finde, dass das Kind nicht das Gefühl hat: "Ich bin jetzt auf Diät und muss alles entbehren, was mir schmeckt" Das gelingt mit diesem Buch einfach super. Man kocht einfach lecker und gesund für die ganze Familie. Das schadet keinem. Und die sonntägliche Kaffeelücke ist genauso drin oder ein schnell gemachtes Eis. Das Kind merkt es nicht mal, dass es da eine Superlightversion bekommt. Es ist einfach nur lecker. Ich koche jetzt seit ca 5 Wochen sehr diszipliniert nach und angelehnt an dieses Buch und beobachte, dass mein Sohn inzwischen viel besser seinen Geschmack wahrnimmt...will heißen, die Süße einer Erdbeere reicht völlig. Und er nimmt ab, ohne wirklich zu merken, dass ich was verändert habe. Und noch was, das Buch gibt nicht nur Kochrezepte, sondern auch Vorschläge für leckeres Schulbrot, einfach für den ganzen Alltag...selbst Pizza ist drin. Kurzum: Das Buch macht Spaß und ist auch für alle was, die keinen kleinen Mops zu Hause haben, sondern abends einfach schnell was Gesundes auf den Tisch bringen wollen.

Über den Autor und weitere Mitwirkende: Monika Cremer ist Ernährungswissenschaftlerin und arbeitet als freie Journalistin und Autorin. Aus der Ernährungsberatung weiß sie um die Sorgen und Nöte von Eltern, die ihr Kind trotz Zeitmangel gesund ernähren wollen. Und was Kindern ganz besonders schmeckt und was sie überhaupt nicht mögen, erfährt sie aus erster Hand bei ihren Kochkursen für kleine Köche. Sie wohnt in der Nähe von Frankfurt.