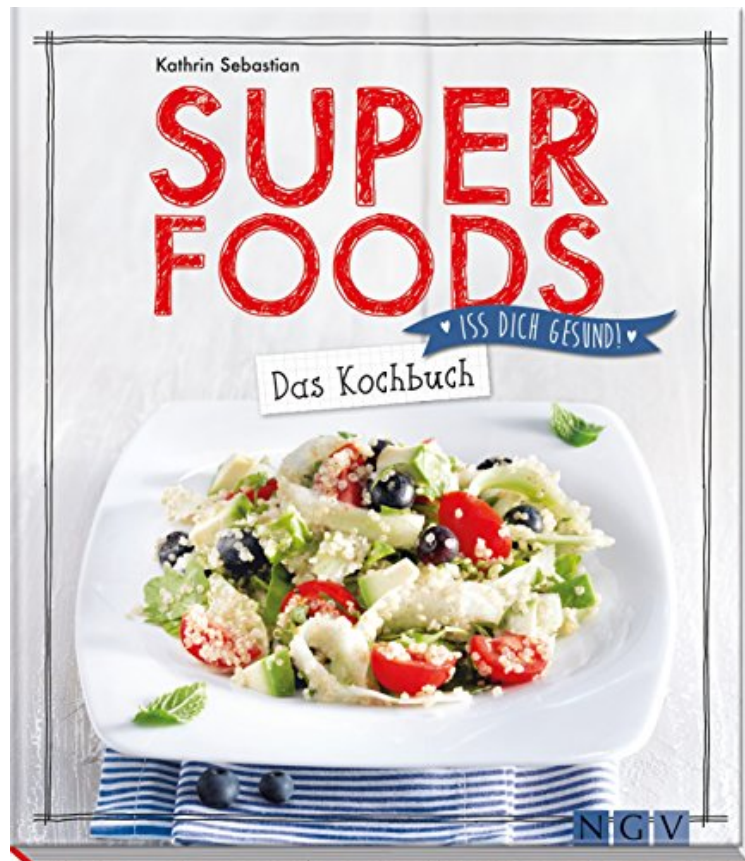


[Mobile book] Superfoods - Das Kochbuch: Iss dich gesund!

Superfoods - Das Kochbuch: Iss dich gesund!

Von Kathrin Sebastian

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #349252 in BcherVerffentlicht am: 2015-12-01Abmessungen: 9.80 x .67b x 8.62l, Einband: Gebundene Ausgabe128 Seiten | File size: 36.Mb

Von Kathrin Sebastian : Superfoods - Das Kochbuch: Iss dich gesund! before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Superfoods - Das Kochbuch: Iss dich gesund!:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolles BuchVon Daniel DellmannUm ein wenig mehr auf meine Ernährung zu achten, habe ich mir dieses Buch gekauft.Ich kann nur sagen, dass sich tolle Rezepte und gute Informationen darin befinden.Ich wrde mir jederzeit wieder dieses Buch kaufen.7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leckere Rezepte mit wichtigen NhrstoffenVon Lilian GrobisGut gefallen hat mir schon die Einleitung, in der die Autorin deutlich klarmacht, dass Superfoods allein keine insgesamt nachlssige Ernhrung inklusive Fast Food, Sigkeiten und Alkohol ausgleichen knnen und sie bewusst auf das Thema Superfoods und mgliche Auswirkungen auf Krebserkrankungen verzichtet hat.Sie macht auch klar, dass die sogenannten Superfoods nicht unbedingt exotische Lebensmittel sein mssen, sondern lediglich Nahrungsmittel sind, die eine hohe Dichte an wichtigen Nhrstoffen enthalten. Sehr sympathisch und frei von jeglichem Esoterik-Blabla.Das Buch ist unterteilt in Beeren, Frchte, Samen, Gemse, grne Lebensmittel und Gewrze. Es gibt Lebensmittelporraits gefolgt von passenden Rezepten, wie z. B. Wissenwertes zu Cranberrys und entsprechenden Rezepten zu Msl, geflltem Schweinefilet und Trockenobstnascherei. Zu jedem vorgestellten

Lebensmittel gibt es 2 - 3 Rezepte. Avocado, Heidelbeeren, Oliven, Vanille, Zimt und diverse andere ausgewählte Lebensmittel finden sich in diesem Buch, die Rezepte umfassen Smoothies, Suppen, Hauptgerichte wie Lamm mit Gemse oder Rehrcken im Krbiskernmantel, aber auch vegetarische Gerichte und Nachspeisen. Lecker! 10 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ich hatte mir mehr versprochen. Von P. Alles Geschmacksache, doch ich habe das Buch direkt weiter verschenkt. Die Gerichte in dem Buch wirken auf mich persnlich nicht wirklich appetitlich. Meins isses nicht. Zwei Rezepte habe ich ausprobiert, doch niemand wollte es esse. Nicht mal der Hund hat hungrig geguckt.

Produktbeschreibung 2015] Festeinband 25 cm, 680 g KIn 128 Seiten [Neuwertig und ungelesen, als Geschenk geeignet vier 640 Hauswirtschaft und Familienleben]

Kurzbeschreibung Die Allesknner unter den Lebensmitteln! Wer sich ausgewogen ernhren will, kommt an Superfoods nicht vorbei, denn Superfoods zeichnen sich durch eine besonders hohe Nhrstoffdichte aus, vor allem Vitamine, Mineralstoffe, sekundre Pflanzenstoffe, Antioxidantien, gesunde Fette und Proteine. Damit schtzen sie Ihre Zellen und Organe und liefern Ihrem Krper mehr Energie und Vitalitt. In diesem Buch stellen wir Ihnen 27 ausgewhlte Superfoods in bersichtlichen Foodportraits vor, die Ihnen die wichtigsten Auswirkungen auf Ihre Gesundheit auf einen Blick zeigen. In 59 kstlichen Rezepten sind die verschiedenen Superfoods optimal kombiniert. Verzichten Sie in Zukunft auf Nahrungserganzungsmittel und ergnzen Sie stattdessen Ihren Speiseplan mit Avocado, Goji-Beeren, Mandeln, Quinoa, Grnkohl und Co. Eine informative Einleitung bietet zusammen mit den 27 bersichtlichen Foodportrts praktische Hilfe bei der Ernhrungsumstellung und zeigt die wichtigsten Gesundheitseffekte auf einen Blick. So essen Sie sich im Nu gesund! - Informative Einleitung zum Thema Superfoods - 27 bersichtliche Foodportrts mit den wichtigsten Gesundheitseffekten auf einen Blick - Rund 60 einfache, kombinierte Rezepte fr den optimalen Einstieg in die gesunde Ernhrung mit Superfoods