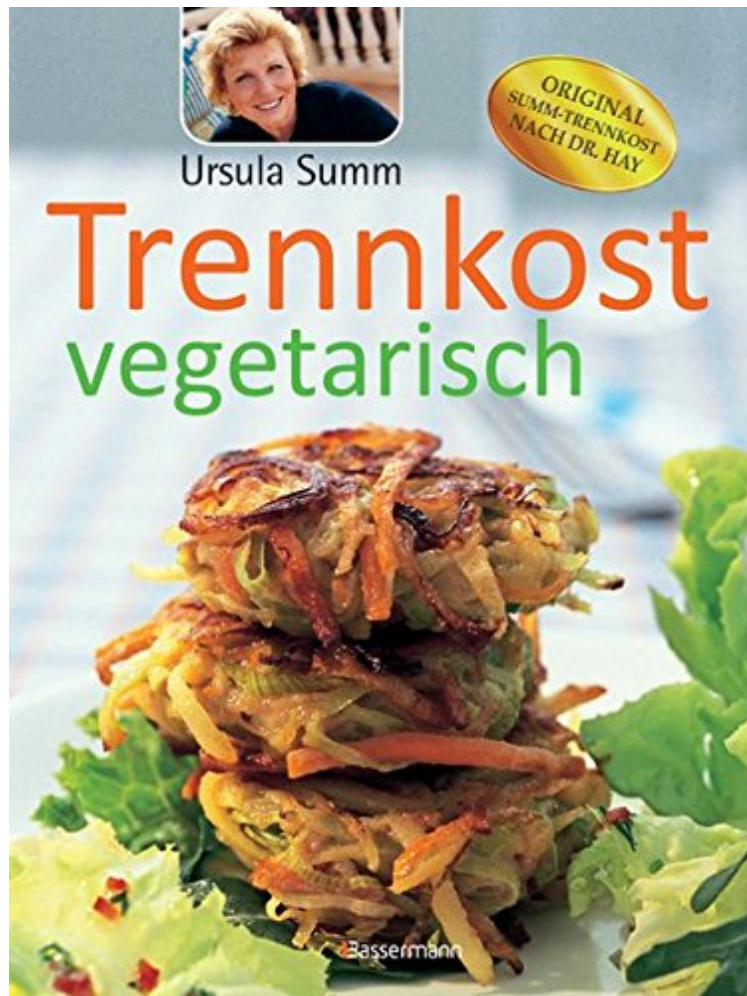


[Free pdf] Trennkost vegetarisch

Trennkost vegetarisch

Von Ursula Summ

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #215189 in BcherVerffentlicht am: 2011-12-12Anzahl der Produkte: 1Abmessungen: 10.47 x .59b x 8.46l, Einband: Gebundene Ausgabe96 Seiten | File size: 24.Mb

Von Ursula Summ : Trennkost vegetarisch before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Trennkost vegetarisch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gute Rezeptideen und Trennkost-BasiswissenVon KundeHier steht alles wichtige zur Trennkost sehr gut erklrt drin. Die Rezepte sind auch fr Vegetarier sehr lecker. Ich mchte gelegentlich mal Trennkost-Tage durchfhren. Je nach dem wann es bei mir passt.13 von 13 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. nicht wirklich ntigVon LiberalerDie Trennkost ist ja bekanntlich eine der wenigen Diten, die zumindest einigermaen funktioniert. Wenn auch nicht so ganz klar ist, warum, denn die dahinter stehende Theorie wie auch die propagierte Unterscheidung der Lebensmittel ist alles andere als zweifelsfrei. Auerdem sind der Name Ursula Summ und Trennkost in Deutschland ja sozusagen untrennbar verbunden, was den Bchermarkt angeht.Da kann eigentlich nichts schiefgehen, denkt man sich, wenn eine Fachfrau

ein Trennkostbuch auch für Vegetarier auf den Markt bringt. Dieses Buch enthält aber außer dem Hinweis, dass pflanzliche Nahrungsmittel weniger Eiweiß enthalten, wenig Sinnvolles. Eine lieblose Rezeptsammlung (besonders enttäuschend der Frühstück- und Salatteil), die durch teils für Trennkostverhältnisse umständliche Zubereitung auffallen, die auch ferner auf nicht gerade verfügbare Zutaten zurückgreift, garniert mit einer Trennkosttabelle, die man überall im Web herunterladen kann und einer blöhen Einführung in die Trennkost, die man ebenfalls überall nachlesen kann. Ich habe hier kaum ein Rezept gefunden, das mich als Vegetarier ernsthaft interessiert hätte. Ich empfehle, auf die früheren nicht-vegetarischen Bücher von Ursula Summ zurückzugreifen. Wenn man Fleisch etwa durch Tofu ersetzt, findet man in diesen deutlich mehr interessante Rezepte als in der vorliegenden Sammlung. 4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. schnes buch Von Sabine Hoheiselschne anregungen. allerdings für Leute die wenig Kohlenhydrate am Abend essen wollen, nicht so gut geeignet. aber alles was wir aus dem Buch gekocht haben war lecker

Kurzbeschreibung Trennkost für Vegetarier Trennkost, diese einfache, aber sehr effektive Ernährungsform, bei der Eiweiß und Kohlenhydrate getrennt verzehrt werden, tut dem Körper gut, entschlackt und lässt die Pfunde purzeln. Dieses Buch bietet zahlreiche Rezepte ohne Fisch und Fleisch. Leckere Gemüsevariationen, köstliche Salate und feine Suppen bereichern den Speiseplan und helfen, Ballast abzuwerfen. über den Autor und weitere Mitwirkende Ursula Summ ist Deutschlands bekannteste Trennkost-Expertin. Sie leitete über 10 Jahre Seminare für bergewichtige und gründete 1994 einen Trennkost-Club. Sie hat bereits über 3 Millionen Bücher verkauft.