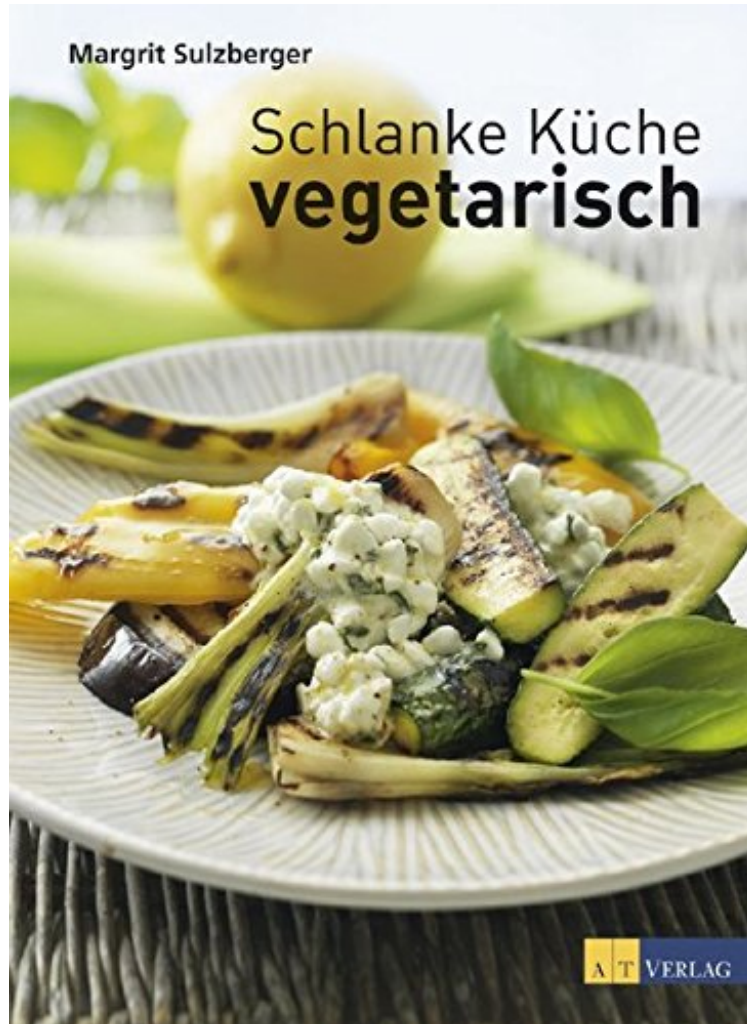


(Free) Schlanke Küche vegetarisch

Schlanke Küche vegetarisch

Von Margrit Sulzberger
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #578030 in BcherVerffentlicht am: 2013-02-27Erscheinungsdatum:
2013-02-28Einband: Gebundene Ausgabe144 Seiten | File size: 31.Mb

Von Margrit Sulzberger : Schlanke Küche vegetarisch before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Schlanke Küche vegetarisch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Solides Kochbuch fr VegetarierVon SyllIch finde das Kochbuch und das dargestellte System sehr gut und im Alltag praktikabel. Allerdings gibt es sehr viele Rezepte mit Parmesan und mir fehlt hier der Hinweis, dass Parmesan nicht zwangslufig vegetarisch ist (in den meisten Fllen ist Lab zur Gerinnung der Milch zugefhr). Dafr leider einen Stern Abzug.4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr informativ und hilfreichVon Schmiddas besondere an diesem ratgeber ist die kombination aus kochbuch und sachbuch.im ersten, kurzen teil beschreibt die autorin den fett- und kohlehydratstoffwechsel sehr nachvollziehbar. sie kommt dadurch zu dem ergebnis, dass man mihilfe einer kohlehydratarmen ernhrung gesund abnehmen und schlank bleiben kann, im sinne von LOW CARB.

gerade für Vegetarier nicht einfach, da sie oft auf zuviel Brot, Kuchen oder Nudeln ausweichen. Gesunde Fette spielen für sie eine große Rolle. Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse werden zunächst in einem Menplan und dann im eigentlichen, umfangreichen Rezeptteil in die Tat umgesetzt. Jedes Rezept ist gekennzeichnet: K für Kohlehydrate, E für Eiweiß und N für neutral (können beliebig kombiniert werden). Das ist super praktisch und erleichtert die Orientierung, eine tolle Idee, die ich so noch nirgends gefunden habe. Die Rezepte sind alltagstauglich, teils mit, teils ohne Foto. Sie sind aufgeteilt in Salate/Rohkost, Suppen, Gemüse/Kartoffeln/Hülsenfrüchte, Getreide/Teigwaren, Eier/Käse/Tofu und Desserts am Ende befindet sich noch ein Fragebogen zum Stoffwechsellyp. Insgesamt eine schöne Mischung aus Information und abwechslungsreichen Rezepten. Die meisten der LOW CARB Kochbücher sind für Vegetarier auf Grund des hohen Fleischkonsums ja nicht geeignet. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Low Carb für Vegetarier Von langno Erläuterungen über den Fett- und den Kohlenhydratstoffwechsel in einem Kochbuch sind eher ungewöhnlich, wenn gleich auch höchst interessant und sehr informativ. Dies, zusammen mit der vegetarischen Ausrichtung, ist gleichzeitig auch die inhaltliche Basis dieses empfehlenswerten Buches. Man beginnt zu verstehen, welche Rolle Kohlenhydrate bei der Entstehung von Übergewicht spielen. Eine Empfehlung von Lebensmitteln mit niedriger und mittlerer glykämischer Last fehlt eben so wenig wie erhellende Hinweise zum Thema Fruchtzucker. Dies alles ist dem Rezeptteil vorgeschaltet, ebenso wie Menüvorschläge in Hinsicht auf die Kohlenhydrat- und Eiweißzusammensetzung. Ja, und dann kommt der Rezeptteil ... dann geht's los mit dem Kochen und Zubereiten. Ran an die Töpfe und dieses Buch mitnehmen. Hervorragend und eine 5-Sterne-Empfehlung.

Kurzbeschreibung Die neusten Forschungen zeigen eindeutig, dass es nicht auf die Kalorien, sondern auf die Menge der Kohlenhydrate beziehungsweise auf den Anstieg des Insulins im Blut ankommt, ob wir zunehmen oder nicht. Für Vegetarier ist es besonders schwierig abzunehmen, da die vegetarische Ernährungsweise in der Regel stark kohlenhydratlastig ist. Dieses Buch fasst die neusten wissenschaftlichen Forschungen zu den Ursachen des Übergewichts zusammen. Es zeigt anhand von ausführlichen Menplänen und vielen wunderbaren Rezepten auf, wie es auch für Vegetarier möglich ist, mit wenig Kohlenhydraten gesund abzunehmen und sich trotzdem abwechslungsreich zu ernähren. Margrit Sulzberger, Ernährungsspezialistin und Vitalstofftherapeutin, plädiert für eine Ernährungsweise mit viel Gemüse, viel Früchten, gesundem Eiweiß und wenig, aber gut verträglichen Kohlenhydraten. Kalorien zählen ist out! Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index helfen beim Abnehmen. Mit einem leicht verständlichen Theorie-Teil. Mit ausführlichem Menplan und vielen leckeren Rezepten über den Autor und weitere Mitwirkende Margrit Sulzberger, Ernährungsspezialistin und Vitalstofftherapeutin. Langjährige Präsidentin des ehemaligen Verbandes der Schweizer Vitalstofftherapeuten, Dozentin im NVS und anderen Schulen. Zahlreiche Bücher zu Ernährung sowie zu verschiedenen Krankheiten und deren Behandlung über Vitalstoffe und Ernährung.