

[Library ebook] Schlanke Schlemmerrezepte: lecker, gesund und blitzschnell zubereitet

Schlanke Schlemmerrezepte: lecker, gesund und blitzschnell zubereitet

Von Birgit Terletzki

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #1157615 in BcherVerffentlicht am: 2015-04-25Abmessungen: 10.00 x .25b x 7.00l, Einband: Taschenbuch110 Seiten | File size: 17.Mb

Von Birgit Terletzki : Schlanke Schlemmerrezepte: lecker, gesund und blitzschnell zubereitet before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Schlanke Schlemmerrezepte: lecker, gesund und blitzschnell zubereitet:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hat mir super gefallen!Von BritIch habe mir dieses Buch gekauft, da ich mich einerseits gesnder ernhren und auerdem ein paar Kilo abnehmen wollte. Da das bekanntlich schwer in Einklang zu bringen ist, war ich umso gespannter was Birgit

Terletzki zu berichten hat. Zunächst beinhaltet das Buch einen umfangreichen Informationsteil, in dem die Autorin nicht nur mit ihrem Fachwissen glänzt, sondern auch viele "Denkanstöße" bietet, die das Bewusstsein für eine gesündere Ernährung stärken. Das halte ich für extrem wichtig, denn im Endeffekt bringen einem die besten Rezepte nichts, wenn man sein "Warum" nicht kennt. Nur durch ein ausgeprägtes Gesundheits-Bewusstsein wird man sich auch langfristig gesund ernähren und abnehmen können. Weiter geht es zu den Rezepten: Man erhält mit diesem Buch ca. 70 abwechslungsreiche und schlanke Rezepte. Darunter sind viele vollwertige Mahlzeiten, einige kreative Beilagen, Snacks und Smoothies. Insgesamt eine ziemlich bunte Mischung und man kann sich sehr viele Anregungen daraus ziehen. LG Britta 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Endlich mal ein alltagstaugliches Kochbuch Von Kunde Der Titel und auch die Beschreibung halten was sie versprechen. Leckere Rezepte, gesund und wirklich schnell zubereitet. Die Gerichte die ich bisher nachgekocht habe, haben mir und meiner Familie tatsächlich alle geschmeckt. Auch für Vegetarier und Veganer sind Anregungen dabei. Es sind zwar bei vielen Gerichten keine Bilder vorhanden, was ich im ersten Moment etwas schade fand, aber die Beschreibung der Rezepte ist so gestaltet, dass man auch ohne Bilder ganz leicht diese Gerichte nachkochen kann. Für mich ist dieses Buch eine klare Bereicherung. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein tolles Buch mit einfachen, gesunden und trotzdem leckeren Rezepten Von Christian M. Zum Jahresstart habe ich mir vorgenommen mich gesünder zu ernähren, und deshalb war ich auf der Suche nach gesunden Rezepten, die leicht und schnell umzusetzen sind, gut schmecken und dabei noch gesund sind. Zum Glück bin ich auf "Schlanke Schlemmerrezepte" gestossen, denn genau das bietet das Buch. Neben hilfreichen Basisinformationen rund um das Thema Ernährung enthält es über 70 super-leckere Rezepte. Dabei sind Klassiker wie hausgemachtes Pesto oder Karotten-Ingwer-Suppe, aber auch genauso leckere Ideen wie Thai-Basilikum-Hähnchen oder Zanderfilet auf Avocado-Creme. Ich habe die Gemüsehühner und das Putenbrust-Carpaccio ausprobiert und bin begeistert. Das Buch kann ich für alle die leichte, leckere und gesunde Rezepte suchen empfehlen!

Kurzbeschreibung Gesunde Schlanke mit Genussgarantie Gründe nicht zu kochen gibt es viele, gesund zu kochen auch. Dieses Buch bietet Ihnen: Hintergrundinformationen für eine gesunde und schlanke Ernährung. Alltagserprobte, familientaugliche und verblüffend einfache Rezepte, garantiert frei von Dickmachern, den Bedürfnissen der heutigen Zeit angepasst. Freude am Kochen und Spaß am Kreieren eigener neuer Rezeptideen. Den leichten Einstieg in eine gesunde Küche. Kein Bild lenkt ab, hemmt Sie nicht nachzukochen, kreativ zu sein. Mithilfe der Notizseiten können Sie die Rezepte nach Ihren Wünschen abändern, Ihr eigenes Kochbuch erstellen. über den Autor und weitere Mitwirkende Birgit Terletzki ist spezialisiert auf die Themen gesunde Ernährung, Stressbewältigung und Rückengesundheit. Seit über zehn Jahren coacht sie Privatpersonen und Mitarbeiter zahlreicher Unternehmen.