



No-Fat-Cookbook: Über 110 Rezepte mit grüner Pflanzenpower und gesunden Kohlenhydraten



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

No-Fat-Cookbook: Über 110 Rezepte mit grüner Pflanzenpower und gesunden Kohlenhydraten

Gabriele Lendle, Petra Bracht

No-Fat-Cookbook: Über 110 Rezepte mit grüner Pflanzenpower und gesunden Kohlenhydraten

Gabriele Lendle, Petra Bracht

2017 Illustrationen [Belle 640 Hauswirtschaft und Familienleben]

 [Download No-Fat-Cookbook: Über 110 Rezepte mit grüner Pfl ...pdf](#)

 [Online lesen No-Fat-Cookbook: Über 110 Rezepte mit grüner P ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen No-Fat-Cookbook: Über 110 Rezepte mit grüner Pflanzenpower und gesunden Kohlenhydraten Gabriele Lendle, Petra Bracht

140 Seiten

Kurzbeschreibung

Mit weniger Fett zu mehr (Herz)Gesundheit!

Es gibt wohl wenig Nährstoffe, über die so leidenschaftlich und oft debattiert wird, wie über Fette: über schädliche und gesunde, gesättigte und ungesättigte, pflanzliche und tierische - wer behält da noch den Überblick und weiß, was uns wirklich guttut? Gabriele Lendle und Dr. Petra Bracht haben sich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt und stellen Ihnen in diesem Kochbuch 110 rein pflanzliche Rezepte vor, die frei sind von zugesetzten Fetten. Denn langjährige Praxiserfahrung und wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen: wenn wir Lebensmittel verzehren, die von Natur aus günstige Fette enthalten, und darüber hinaus kein zusätzliches Fett hinzufügen, können wir unserer (Herz)Gesundheit Gutes tun und dabei sogar abnehmen. Genuss wird dabei groß geschrieben: Mediterran gefüllter Fenchel, Süßkartoffel-Koriander-Pfanne, Spargel mit Thymian-Sauce oder eine sommerliche Tarte mit Aprikosen und Orangen - entdecken Sie, wie lecker fettarme Küche sein kann! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Gabriele Lendle stellte im Jahr 2000 aufgrund ihrer rheumatischen Erkrankung ihre Ernährung zunächst auf vegetarisch und 2010 konsequent auf vegan um - mit verblüffenden gesundheitlichen Folgen! Seitdem experimentiert sie begeistert mit pflanzlichen Lebensmitteln und arbeitet als Ernährungsberaterin und Autorin.

Gabriele Lendle lebt in Korntal bei Stuttgart.

Download and Read Online No-Fat-Cookbook: Über 110 Rezepte mit grüner Pflanzenpower und gesunden Kohlenhydraten Gabriele Lendle, Petra Bracht #Z8R3I0AO7T6

Lesen Sie No-Fat-Cookbook: Über 110 Rezepte mit grüner Pflanzenpower und gesunden Kohlenhydraten von Gabriele Lendle, Petra Bracht für online ebookNo-Fat-Cookbook: Über 110 Rezepte mit grüner Pflanzenpower und gesunden Kohlenhydraten von Gabriele Lendle, Petra Bracht Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen No-Fat-Cookbook: Über 110 Rezepte mit grüner Pflanzenpower und gesunden Kohlenhydraten von Gabriele Lendle, Petra Bracht Bücher online zu lesen.Online No-Fat-Cookbook: Über 110 Rezepte mit grüner Pflanzenpower und gesunden Kohlenhydraten von Gabriele Lendle, Petra Bracht ebook PDF herunterladenNo-Fat-Cookbook: Über 110 Rezepte mit grüner Pflanzenpower und gesunden Kohlenhydraten von Gabriele Lendle, Petra Bracht DocNo-Fat-Cookbook: Über 110 Rezepte mit grüner Pflanzenpower und gesunden Kohlenhydraten von Gabriele Lendle, Petra Bracht MobipocketNo-Fat-Cookbook: Über 110 Rezepte mit grüner Pflanzenpower und gesunden Kohlenhydraten von Gabriele Lendle, Petra Bracht EPub