



Schlank-im-Schlaf - das Kochbuch: 150 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags, abends

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Schlank-im-Schlaf - das Kochbuch: 150 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags, abends

Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Gabriele Heßmann, Elmar Trunz-Carlisi, Helmut Gillessen

Schlank-im-Schlaf - das Kochbuch: 150 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags, abends

Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Gabriele Heßmann, Elmar Trunz-Carlisi, Helmut Gillessen

Schlank-im-Schlaf - das Kochbuch: 150 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags, abends

 [Download Schlank-im-Schlaf - das Kochbuch: 150 Insulin-Tren ...pdf](#)

 [Online lesen Schlank-im-Schlaf - das Kochbuch: 150 Insulin-Tr ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Schlank-im-Schlaf - das Kochbuch: 150 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags, abends Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Gabriele Heßmann, Elmar Trunz-Carlisi, Helmut Gillessen

144 Seiten

Amazon.de

Das Ernährungskonzept, nach dem das Schlank-im-Schlaf-Programm funktioniert, heißt Insulin-Trennkost. Insulin-Trennkost bedeutet essen nach der Bio-Uhr: Morgens sorgen Kohlenhydrate für einen Warmstart in den Tag. Mittags gibt es Mischkost und abends hauptsächlich Eiweiß und Vitamine. So schaltet der Körper nachts auf Fettabbau und man nimmt im Schlaf ab. Der Vorteil: Man muss weder Kalorien noch Punkte zählen. Wichtig ist vielmehr, zur richtigen Zeit das Richtige zu essen. Der Nachteil (für alle, die gern snacken): Zwischen den drei Hauptmalzeiten gibt es mindestens fünf Stunden nichts. Diese Pausen sind nötig, damit der Insulinspiegel nach dem Essen wieder absinken kann. Man sucht sich also einfach aus dem Kochbuch morgens, mittags und abends eines der Rezepte heraus, auf das man gerade Lust hat und das in den persönlichen Tagesablauf passt. Dafür gibt es neben schnellen Rezepten und Ideen für Essen mit Freunden auch Gerichte, die sich gut mit zur Arbeit nehmen lassen. Ebenfalls sehr praktisch: Damit man nicht für die Familie extra kochen muss, finden sich zu vielen Rezepten Erweiterungen, mit denen man die Insulin-Trennkost zur Normalkost ausbauen kann. Die Rezepte sind relativ einfach nachzukochen, gut beschrieben und mit vielen Fotos illustriert. Die Kost ist abwechslungsreich (beim Frühstück nicht so sehr), die Portionen reichlich, und es gibt Traditionelles ebenso wie Exotisches. Zum Beispiel: Brötchen mit Schoko-Bananen-Creme am Morgen, mittags Paella-Salat als Take-away-Food und abends Rouladen mit Spargel. Zum Nachtschlaf sollte es ein Ausdauer- oder Krafttraining geben, damit über Nacht möglichst viele Pfunde verschwinden. -- *Dagmar Rosenberger* Kurzbeschreibung

Sie leben nach diesem Prinzip und sind auf der Suche nach neuen Rezepten? Das Schlank-im-Schlaf-Kochbuch hat sie: Rezepte mit dem perfekten Nährstoffmix, zum gesunden und einfachen Abnehmen. Egal ob Sie berufstätig sind, wenig Zeit zum Kochen haben, oder die gesamte Familie zum Schlemmen am Tisch sitzt. Ob süß oder herzhaft, mit unseren zahlreichen Frühstücksideen starten Sie gesund in den Tag. Für Abwechslung sorgt der bewährte Frühstücks-Baukasten zum selbstständigen Kombinieren.

Mittags heißt es freie Wahl bei Sandwiches und Take-away-Food. Und wer Zeit und Lust zum Kochen hat, kommt ebenfalls auf seine Kosten, denn von Suppen über Eintöpfe bis hin zu Nudel-, Fleisch- und Fischgerichten, ist für jeden etwas dabei.

Und auch abends dürfen Sie schlemmen. Wie wär's mit Rotbarsch auf Sellerie-Basilikum-Püree oder einem Rindergulasch mit Artischocken? Und als Extra: Tipps, wie Sie für Partner oder Familie das Gericht schnell und ohne großen Aufwand in "Normalkost" verwandeln können. Der Verlag über das Buch

Sie leben nach diesem Prinzip und suchen neue Rezepte für diese Ernährungsform? Das Schlank-im-Schlaf-Kochbuch hat sie: Rezepte mit dem perfekten Nährstoffmix, zum gesunden und einfachen Abnehmen. Wir erklären das Wichtigste ganz einfach und in aller Kürze: warum es funktioniert, was zu beachten ist und wie Sie sich langfristig damit ernähren. Und dann geht's auch gleich los mit über 150 neuen, pffiffigen Rezepten. Egal ob Sie berufstätig sind, wenig Zeit zum Kochen haben, oder die gesamte Familie zum Schlemmen am Tisch sitzt. Beginnen Sie den Morgen mit einem Kokos-Kiwi-Müsli oder einem knusprigem Brötchen mit leckerer Tomaten-Basilikum-Creme. Starten Sie gesund und abwechslungsreich in den Tag und kombinieren Sie selbst. Mittags haben Sie wieder freie Wahl bei Sandwiches und Salaten zum Mitnehmen. Und wer Zeit und Lust zum Kochen hat, kommt ebenfalls auf seine Kosten, denn von Suppen über Eintöpfe bis hin zu Nudel-, Fleisch- und Fischgerichten, ist für jeden etwas dabei. Und auch abends dürfen Sie schlemmen. Wie wär's mit Rotbarsch auf Sellerie-Basilikum-Püree oder einem Rindergulasch mit Artischocken? Und als Extra: Tipps, wie Sie für Partner oder Familie das Gericht schnell und ohne großen Aufwand in "Normalkost" verwandeln können.

Download and Read Online Schlank-im-Schlaf - das Kochbuch: 150 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags, abends Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Gabriele Heßmann, Elmar Trunz-Carlisi, Helmut Gillessen

#FPSCUOYXJTG

Lesen Sie Schlank-im-Schlaf - das Kochbuch: 150 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags, abends von Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Gabriele Heßmann, Elmar Trunz-Carlisi, Helmut Gillessen für online ebook Schlank-im-Schlaf - das Kochbuch: 150 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags, abends von Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Gabriele Heßmann, Elmar Trunz-Carlisi, Helmut Gillessen 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 Schlank-im-Schlaf - das Kochbuch: 150 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags, abends von Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Gabriele Heßmann, Elmar Trunz-Carlisi, Helmut Gillessen Bücher online zu lesen. Online Schlank-im-Schlaf - das Kochbuch: 150 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags, abends von Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Gabriele Heßmann, Elmar Trunz-Carlisi, Helmut Gillessen ebook PDF herunterladen Schlank-im-Schlaf - das Kochbuch: 150 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags, abends von Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Gabriele Heßmann, Elmar Trunz-Carlisi, Helmut Gillessen Doc Schlank-im-Schlaf - das Kochbuch: 150 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags, abends von Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Gabriele Heßmann, Elmar Trunz-Carlisi, Helmut Gillessen Mobipocket Schlank-im-Schlaf - das Kochbuch: 150 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags, abends von Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Gabriele Heßmann, Elmar Trunz-Carlisi, Helmut Gillessen EPub