

Vegetarische Ernährung Fur Berufstätige Die 20 Mi

Das große vegetarische Kochbuch
 Vegane Küche - Das Kochbuch für Berufstätige. Mit 150 leckeren und schnellen Rezepten für eine vegane und gesunde Ernährung im Alltag!
 Vegane Ernährung Für Berufstätige: Veganes Kochbuch Inklusiv 222 Leckere Vegane Rezepte! Für Alle Die Vegan Abnehmen Möchten. Vegan Kochen Und Low Ca
 Veganes Kochbuch
 Ketogene Ernährung Kochbuch für Einsteiger und Berufstätige!
 Vegetarisch Express
 30 Schnelle Vegetarische Rezepte Zum Nachkochen: Ideal Für Berufstätige Und Studenten
 Abnehmen für Diabetiker
 Vegetarisches Kochbuch Für Berufstätige und Einsteiger
 Vegan Für Berufstätige und Sportler
 Vegan Kochbuch Für Anfänger
 Die Auswirkungen der veganen Ernährung auf die Gesellschaft
 Vegane Ernährung Für Berufstätige
 VEGAN VEGETARISCH KOCHBUCH Vegetarische Rezepte & Vegane Rezepte
 Low Carb! Das Kochbuch mit 100 Rezepten für Berufstätige, Einsteiger, Anfänger, Faule
 Vegan Kochbuch
 Vegane Ernährung Für Berufstätige
 Vegan Kochbuch Für Anfänger
 Wegweiser vegetarisch und vegan
 Vegetarisches Kochbuch
 Ernährung für Krebskranke
 Low Carb für Berufstätige
 Vegetarische Express-Rezepte
 Vegetarisches Kochbuch Für Anfänger und Berufstätige
 KOCHBUCH FÜR STUDENTEN, ANFÄNGER UND BERUFSTÄTIGE: XXL. 333 REZEPTE
 Vegetarisches Kochbuch Für Berufstätige und Anfänger
 Vegetarisch-Das Einsteiger Kochbuch, 90 Vegetarische Rezepte Für Den Ganzen Tag
 Vegetarismus. Die Auswirkungen von vegetarischer Ernährung auf Gesundheit und Gesellschaft
 Das Große Vegan Kochbuch Für Berufstätige: Mit 150 Leckeren und Gesunden Rezepten Für Einen Veganen Lebensstil! Inkl. 14 Tage Ernährungsplan and Ernährungsratgeber
 BIG Low Carb vegetarisch & vegan - Das XXL Kochbuch
 Vegane Ernährung Für Berufstätige - Die 20 Minuten Küche
 Vegetarischer Genuss
 PALEO! Das Kochbuch mit 100 Rezepten für Faule, Berufstätige, Einsteiger, Anfänger
 Warum Nicht? VEGAN
 Ayurveda-Ernährung für Berufstätige
 Natürlich Veggies! - Vegetarisches Kochbuch Für Anfänger
 Vegetarisch-Das Einsteiger Kochbuch, 90 Vegetarische Rezepte Für Den Ganzen Tag
 Vegan Kochbuch Für Anfänger
 Leitfaden vegetarische Ernährung
 Vegetarisches Kochbuch Für Anfänger und Berufstätige

Vegetarische Ernährung Fur Berufstätige Die 20 Mi

Downloaded from ftp.bonide.com by guest

NIXON WALSH

Das große vegetarische Kochbuch Caro Sommer
 Vegetarisch - Das Kochbuch für Einsteiger! 90 schnelle und leckere Rezepte für den ganzen Tag, ideal für Berufstätige und Faule, inklusive ausführlichem 1x1 der vegetarischen Ernährung als leichten Einstieg Sie haben schon über Vegetarismus gehört, möchten auch anfangen und wissen nicht wie? Sie hörten auch, dass es Einiges zu beachten gibt, möchten sich aber die ganzen Infos nicht mühevoll zusammensuchen? Sind Sie berufstätigt und/oder faul und wünschen schnelle, gemüsereiche Rezepte für Zwischendurch? Oder sind Sie vielleicht schon lange Vegetarier und auf der Suche nach neuen Rezeptideen für mehr Abwechslung? ---> Wenn Sie nur eine der Fragen mit Ja beantwortet haben, dann liegt die Lösung vor Ihnen. Mit Vegetarisch - Das Einsteiger Kochbuch haben Sie nicht bloß ein Sammelwerk an köstlichen Gerichten zur Hand, sondern eine leicht-verständliche Einstiegshilfe voller wertvoller Informationen. Sie lernen, was zukünftig nicht in Ihrer Vorratskammer fehlen darf und mehr zum Thema Nährstoffmangel. Um es Ihnen noch einfacher zu machen, sind auch die häufigsten Lebensmittel genannt, die ab sofort auf Ihre wöchentliche Einkaufsliste gehören. Sodass Ihrem Einstieg nichts mehr im Wege steht. Sie bekommen Rezepte für jede Tageszeit und für jede Situation. Für morgens, mittags, abends, für den kleinen und großen Hunger, zum Mitnehmen, Express Gerichte unter 30 Minuten - ideal für Berufstätige und Eltern. Sie bekommen eine große Auswahl an vegetarischen Gerichten voller Nährstoffe und Abwechslung! Ein Überblick der vegetarischen Rezepte nährstoffreiche Frühstücksideen jenseits von Speck kräftigende Hauptspeisen mit viel Eiweiß gemüsereiche Suppen sättigende Salate schnelle Dips und Aufstriche süße Snacks und Smoothies für Zwischendurch wie zum Beispiel... Schoko-Bananenbrot mit Walnüssen Spinat-Crêpes mit Ziegenquark und grünem Salat Nussiges Mangold-Gratin Fruchtlige Kichererbsen-Reispfanne Süßkartoffel-Curry Zucchini-Cremesuppe u.v.w. Ein mit viel Liebe geschriebenes Werk, das Ihnen als Ihr Einstieg in eine bewusste Ernährung dient. Als Anregung, Inspiration und Unterstützung. Ich wünsche Ihnen Guten Appetit! Elisa Kister Klicke Sie auf „In den Einkaufswagen“ um endlich vegetarisch zu kochen und vegetarisch zu leben! PS: Viele Rezepte sind zudem Low Carb, glutenfrei, sogar vegan und eignen sich auch zum Abnehmen.
Vegane Küche - Das Kochbuch für Berufstätige. Mit 150 leckeren und schnellen Rezepten für eine vegane und gesunde Ernährung im Alltag! BoD – Books on Demand
 Sie sind auf der Suche nach einem praktischen Kochbuch/Ratgeber, welches die ketogene Küche verständlich und alltagstauglich repräsentiert? Sie beschäftigen sich erst seit Kurzem mit dem Keto-Prinzip und suchen nach professionellen Ratschlägen für die Umsetzung im Alltag? Sie möchten sich gesünder ernähren, aktiver fühlen und mehr abnehmen? Sie wollen wissen, mit welchen Keto-tauglichen Nahrungsmitteln eine perfekte Nähr- und Vitalstoffversorgung Ihres Körpers erzielt werden kann? Dann ist dieses ketogene Kochbuch genau das Richtige für Sie! Um das ketogene Ernährungskonzept ranken sich immer sehr viele Fragen. Einige sprechen von einer effektiven Diät, andere wiederum von einer langfristigen Ernährung. Doch was ist Keto nun eigentlich? Mit Sicherheit geht es hier um deutlich mehr als nur eine Mode-Diät. Schon in frühen Zeiten, so um das Jahr 1920, wurde die ketogene Ernährung von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern zur Behandlung von Patienten eingesetzt, die unter Epilepsie und Übergewicht litten. Mittlerweile gibt es ein breitgefächertes Spektrum, in dem der ketogene Ernährungsplan sehr gute Resultate hervorbringen kann, so zum Beispiel bei Diabetes, Migränebeschwerden, Demenz, Alzheimer, Morbus Parkinson und sogar Krebs. Auch zur begleitenden Behandlung eines metabolischen Syndroms oder zur Linderung von Schmerzzuständen, kann die ketogene Ernährung sehr gewinnbringend zum Einsatz kommen. In diesem Buch dürfen Sie sich unter anderem auf folgende Themen freuen: Kulinarische Vielfalt: 150 abwechslungsreiche und einfache ketogene Rezepte, die leicht verständlich und

umsetzbar sind. Rezepte nach Kategorien: Keto Veggies- & Blitzküche, Keto Snacks, Basic-Rezepte, Frühstück, Smoothies & Drinks, Suppen & Salate, Fisch & Meeresfrüchte, Fleisch-Gerichte, Dressings, Gewürzmischungen, Dips, Desserts & Nachspeisen Nährwerte & Tipps: Kochtipps, Kalorien- und Nährwertangaben zu jedem Rezept. Saisonale und heimische Vielfalt: Genießen Sie gesunde Keto-Lebensmittel und essen Sie abwechslungsreich und zuckerfrei! Leistungsfähig und happy: Steigern Sie mit Keto Ihre Power! 14 Tage Ernährungsplan: So gelingt Ihnen die ketogene Küche kinderleicht. Mit nur einem Klick auf „KAUFEN“ können Sie jetzt gleich in den Genuss der 150 kulinarischen Köstlichkeiten kommen. Starten Sie noch heute in ein vitales und genussreiches Leben!

[Vegane Ernährung Für Berufstätige: Veganes Kochbuch Inklusiv 222 Leckere Vegane Rezepte! Für Alle Die Vegan Abnehmen Möchten. Vegan Kochen Und Low Ca](#) Edition Lempertz

Was erwartet Sie in diesem Buch? (ACHTUNG: Zusammenfassung in nur EINEM SATZ) Wer sich die Artikelbeschreibung komplett ersparen möchte, für diejenigen versuche ich mein Buch in einem Satz zusammenzufassen: Sie machen eine Diät OHNE ES ZU MERKEN, bzw. OHNE AUF IHRE GEWOHNTE GERICHTE VERZICHTEN ZU MÜSSEN!

Veganes Kochbuch A&G Direct Incorporated

Vegetarisches Kochbuch für Berufstätige und Anfänger 150 vegetarische Rezepte für eine gesunde Ernährung! Inkl. Ernährungsratgeber, Einführung in die vegetarische Küche & 14 Tage Plan zum Abnehmen. ★ Sie sind auf der Suche nach einem praktischen Kochbuch/Ratgeber, welches die vegetarische Küche lecker und anschaulich repräsentiert? ★ Sie möchten nicht nur schnell und gesund abnehmen, sondern Ihre Essgewohnheiten positiv und dauerhaft verändern? ★ Die vegetarische Küche ist mehr als ein Trend. Doch das Verzicht auf das geliebte Fleisch fällt Ihnen schwer? → Dann versuchen Sie es doch einfach mal vegetarisch! Braten, Würstchen und Steak: All die tierischen Produkte werden in Ihrem Körper umgewandelt und verwertet. Dabei nehmen Sie nicht nur die guten Proteine auf, sondern eben auch die Medikamente, mit denen das Tier zuvor behandelt wurde. Zudem findet eine Verfettung der Leber statt, wenn Sie regelmäßig Fleisch zu sich nehmen. Kein Wunder, dass immer mehr Mediziner heute raten, auf die vegetarische Küche zurückzugreifen. Schön und gut. Aber auf Fleisch und Co zu verzichten, ist das überhaupt lecker und macht Spaß? Dieses Buch soll Ihnen genau das beweisen! In diesem Buch dürfen Sie sich unter anderem auf folgende Themen freuen: Kulinarische Vielfalt: 150 abwechslungsreiche und einfache Rezepte, die leicht verständlich und umsetzbar sind. Rezepte nach Kategorien: Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Snacks, Desserts, Brot/Brötchen, Smoothies, Für die Arbeit/Schule (zum Mitnehmen), Suppen, Aufstriche & Soßen Nährwerte & Tipps: Kochtipps, Kalorien- und Nährwertangaben zu jedem Rezept. Fleisch runter, vegetarische Küche rauf: Effektiv abnehmen und gesunde Rezepte können so einfach sein. Der Gesundheit und der Umwelt zuliebe: schnell & gesund kochen und die heimische Landwirtschaft unterstützen. Für Familien, Kinder, Studenten, Faule & Einsteiger: schnelle & leckere Rezepte, die auch zum Abnehmen ohne Hunger geeignet sind. Rezeptvorlagen: Erstellen Sie Ihre eigenen Lieblingsrezepte. 14 Tage Ernährungsplan: So gelingt Ihnen die vegetarische Küche kinderleicht. Übergewicht geht alle etwas an. Je besser eine Nation dasteht, umso adipöser ist sie. Dazu müssen Sie keinen Hellseher um Rat fragen, sondern einfach einen Blick auf die Statistik werfen. Denn Zahlen aus dem Jahre 2014 belegen: Ganze 1,9 Milliarden Menschen gelten als übergewichtig. Zu viel Fleisch ist nicht gesund. Die vegetarische Küche hingegen bietet neben abwechslungsreichen Gerichten eben auch eine gesunde Ernährung. Dieses düstere Szenario muss sich aber nicht bewahrheiten. Immerhin ist es nie zu spät, die Ernährung zu ändern und auch als Anfänger vegetarisch zu kochen. Selbst wenn es Ihnen bisher sehr schwergefallen ist, einen Bogen um Würstchen, Steak und Braten zu machen, so wird es Ihnen mit diesem Buch und den tollen Rezepten gelingen, abzunehmen und fett zu verbrennen. Wenn Sie nun wissen möchten, wie Sie mit einer ausgewogenen Ernährung und diesem Kochbuch Ihr Leben

verändern können, dann fügen Sie dieses Buch doch einfach jetzt mit einem Klick oben rechts auf „In den Einkaufswagen“ Ihrem Warenkorb hinzu, um Ihr persönliches Exemplar noch heute zu sichern! Das fleischfreie Leben kann beginnen. Sind Sie auch dabei? Wer sind die Kitchen Champions? Die Kitchen Champions sind ein Team von leidenschaftlichen Köchen und Ernährungsberatern, die sich auf Kochbücher und Ernährungsratgeber spezialisiert haben. Dabei sind wir immer darauf bedacht, dass eine Harmonie zwischen einer ausgewogenen Ernährung und kulinarischen Highlights zum Tragen kommt. Wir wissen genau, dass eine gesunde Ernährung nur über leckere Gerichte umsetzbar ist.

Ketogene Ernährung Kochbuch für Einsteiger und Berufstätige! Schneller Zum Teller Vegetarische Ernährung für Anfänger und Fortgeschrittene! | Inkl. gratis eBook 150 ausgewogene, vielseitige und geschmackvolle vegetarische Rezepte für eine gesundheitsbewusste Ernährung ohne Fleisch und Fisch ★ Möchten auch Sie wissen, wie sich eine ausgewogene vegetarische Ernährung im Alltag umsetzen lässt, sodass keine Mangelerscheinungen auftreten? ★ Welche Nähr- und Vitalstoffe sind im Rahmen einer vegetarischen Ernährung ohne Fisch und Fleisch besonders wichtig? ★ Dürfen sich auch Kinder und schwangere Frauen vegetarisch ernähren? ★ Welche Veggie-Gerichte sind gesund, sättigend und dabei 100 % fleischnfrei? Dieses Kochbuch liefert Ihnen die passenden Antworten auf solche und ähnliche Fragen! Mit 150 vollwertigen und gesunden vegetarischen Rezepten ist dieses Kochbuch sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Veggie-Fans perfekt geeignet. Genießen Sie eine leckere Veggie-Küche und probieren Sie verschiedene Gerichte aus den unterschiedlichsten Rezeptkategorien aus: Von French Toast und unterschiedlichen Porridge-Variationen, über bunte Salate, Polenta-Gratin, gefüllte Zucchini und vegetarischen Cannelloni bis hin zu köstlichen Zimtpuffern, Granatapfelsorbet und Orangen-Quarkküchlein. Hier mit Sicherheit für jeden Geschmack das Richtige dabei! Dieses vegetarische Kochbuch ist die perfekte Wahl für Sie, wenn Sie... sich saisonal und naturbelassen ernähren möchten und gleichzeitig auf Fisch und Fleisch verzichten wollen. durch den Verzicht auf Fisch- und Fleischprodukte die Tierwelt und die Umwelt nachhaltig schonen möchten. sich gesünder und abwechslungsreicher ernähren wollen und dabei sogar Gewicht reduzieren möchten. auf der Suche nach neuen, bunten und alltagstauglichen Rezepten sind, die satt und glücklich machen. Das Besondere an diesem Buch sind die clever zusammengestellten Rezepte und der umfangreiche Ratgeber, welcher Ihnen wertvolles Basiswissen vermittelt. So wissen Sie genau, worauf es ankommt, wenn Sie sich und Ihre Familie nach dem vegetarischen Konzept ernähren möchten. Mit der richtigen Lebensmittelauswahl und Zusammenstellung sind Mangelerscheinungen absolut kein Thema. In diesem Buch warten unter anderem folgende Themen und Inhalte auf Sie: Welche vegetarischen Ernährungsformen gibt es? Wie funktioniert der richtige Veggie-Einkauf und die schonende Lagerung der Lebensmittel, um täglich eine gesunde Vielfalt auf den Tisch zu bringen? Vor- und Nachteile einer vegetarischen Ernährung Nährwerte und Tipps: Nährwertangaben und 14-Tage Ernährungsplan. Rezeptvorlagen zum Ausfüllen: Erstellen Sie ganz einfach und kreativ Ihre Lieblings-Veggie-Rezepte! und vieles mehr... Mit nur einem Klick auf „JETZT KAUFEN“ fügen Sie dieses großartige vegetarische Kochbuch Ihrem Warenkorb hinzu und können noch heute den Grundstein für mehr Genuss, Gesundheit und Wohlbefinden legen.

Vegetarisch Express tradition

Entdecken Sie die Vorzüge der veganen Expressküche. Kommen Sie nicht nur in den Genuss von fantastischen veganen Gerichten, sondern genießen Sie ebenso die freie Zeit, die Sie erhalten, wenn Sie jedes Rezept aus diesem Buch in maximal 20 Minuten zubereiten. Und damit sind Sie noch nicht am Ende: Profitieren Sie ebenfalls von den Vorteilen, die eine vegane Ernährung für Sie bereithält - Erleben Sie Ihren Tag bewusster, mit viel Energie, hoher Konzentrationsfähigkeit und maximaler Vitalität. Fühlen Sie sich häufig schwach, müde und träge? Haben Sie Kopfschmerzen und können Ihre Augen nur schwer geöffnet halten? Fühlen Sie sich aufgequollen von Ihrer letzten, deftigen Mahlzeit? Fällt es Ihnen schwer die Konzentration auch nach der Arbeit aufrecht zu erhalten? Haben Sie keine Zeit oder keine Kraft, um am Abend noch die tägliche Dosis Sport zu absolvieren, weil Sie am Ende sind? Leiden Sie häufiger an Krankheiten oder sind sogar gerade jetzt erkältet? Wissen Sie nicht mehr, was Sie nach einem stressigen Arbeitstag zuerst abarbeiten sollen, um alle Aufgaben zu erledigen? Ernähren Sie sich gezwungenermaßen von Fertigprodukten", gehen zum nächstbesten Burgerladen oder lassen sich die Pizza bis auf die Couch liefern? Würden Sie am liebsten direkt in Ihr Bett fallen, die müden Augen schließen und hoffen, dass es morgen besser" wird? Jetzt ist der Zeitpunkt, um dagegen vorzugehen! Haben Sie bereits darüber nachgedacht, dass all diese Symptome einen gemeinsamen Nenner aufweisen können? Durch eine simple Umstellung Ihrer Ernährung besteht die Möglichkeit, dass Sie all diesen Kummer aus Ihrem Alltag verbannen können. Es erscheint so leicht, doch häufig entspricht genau das der Wahrheit. Nicht nur eine vitalisierende, vegane Ernährung wird Ihre Gesundheit fördern, Ihre Energie auf ein höheres Level heben und Ihre mentale Stärke ausbauen, sondern auch der Faktor Zeit" wird sich zu Ihren Gunsten entwickeln und Ihr Stresslevel erheblich senken. Wer die ersten Male von veganen Rezepten hört, der denkt, dass er, bevor er nur ein Rezept ausprobieren kann, zuerst durch sieben Feinkostläden toben muss und sich das vegane Schnitzel für 8€ aus dem Kühlregal aufwärmen soll. Überzeugen Sie sich, dass es nicht so ist - Das erwartet Sie: Sie erhalten alle Zutaten in herkömmlichen Supermärkten. Sie müssen keinen überbezahlten Fleischersatz konsumieren. Sie kochen frisch, gesund und köstlich innerhalb von 20 Minuten. Starten Sie perfekt in den Tag mit den Rezepten aus der Kategorie Vital-Frühstück". Beeindrucken Sie Ihre Kollegen mit den Köstlichkeiten aus Vegan to go". Schluss mit langweiligen Salaten - Entdecken Sie unsere Power-Salate". Bereiten Sie schnelle und leckere Hauptmahlzeiten zu, die Sie vergessen lassen, dass die Rezepte tatsächlich vegan sind. Verwöhnen Sie sich selbst und Ihre Liebsten mit beeindruckenden, veganen Desserts, die die Herzen am Tisch höher schlagen lassen. Erhalten Sie vollkommene Transparenz - Zu jedem Rezept sind die Anzahl der Portionen, die Zubereitungszeit (maximal 20 Minuten) sowie die Nährwertangaben angegeben. Werden Sie noch heute zum Genießer der veganen Expressküche. Worauf warten Sie noch? Laden Sie sich jetzt mit einem Klick das eBook herunter oder bestellen Sie die Print-Version und verwöhnen Sie sich in Kürze mit den besten veganen Rezepten für Berufstätige. Ich freue mich auf Sie. Ihre Elena Liebig.

30 Schnelle Vegetarische Rezepte Zum Nachkochen: Ideal Für Berufstätige Und Studenten Schlütersche

Vegetarische Ernährung ist mehr als nur ein Trend. 1983 ernährten sich in Deutschland nur 0,6 % der Bevölkerung fleischlos, 2019 wuchs die Zahl auf 6,1 Millionen Menschen an. Durchschnittlich entscheiden sich im Jahr 200.000 Bundesbürger, vegetarisch zu leben. Gleichzeitig wächst die Anzahl der Flexitarier - diese Gruppe möchte Fleisch seltener und bewusster konsumieren, wobei überwiegend vegetarische Gerichte auf dem Speiseplan stehen. Doch warum ist vegetarisch leben so angesagt? Dies hat vor allem gesundheitliche Gründe. Doch auch der Umweltschutz ist ausschlaggebend: Die Produktion von einem Kilogramm Fleisch verschlingt 22 Kilogramm Getreide und 50.000 Liter Wasser. Eine fatale Ökobilanz! Vegetarier entwickeln seltener Krebs im Magen-Darm-Trakt als Fleischesser. Bei vegetarisch lebenden Frauen sinkt das Brustkrebsrisiko deutlich. Auch bei allen anderen Krebsarten ist die Prävalenzrate insgesamt niedriger - das hat die Adventist Health Study herausgefunden, die seit 2002 in den USA und Kanada regelmäßig durchgeführt wird. Unter dem Strich leben Vegetarier auch länger als Fleischesser, wie das Deutsche Krebsforschungsinstitut ermittelt hat. Fleischlos aufgewachsene Kinder haben einen um fünf Punkte

höheren IQ als ihre Altersgenossen wie eine Studie der englischen Universität von Southampton nachgewiesen hat. Vegetarisch zu kochen schont auch den Geldbeutel - das haben Agrarwissenschaftler der Oklahoma State University herausgefunden. Sie würden sich gerne gesund und vegetarisch ernähren, aber neben der Arbeit bleibt keine Zeit und auch die Wohnung muss aufgeräumt werden? Mit dem "Vegetarisch Express" gibt es keine Ausreden mehr - denn hier ist alles blitzschnell frisch auf dem Teller! Das bietet Ihnen dieses außergewöhnliche Kochbuch 180 vegetarische Rezepte für die schnelle, gesunde Alltagsküche. Praktisch sortiert nach Rezeptkategorien. Maximale Zubereitungszeit für jedes Gericht von 30 Minuten vom ersten Griff zum Messer bis zur fertigen Mahlzeit. Back- und Kochzeit sind schon eingerechnet! Endlich so kochen, dass genug vom Feierabend übrig bleibt! Pro Gericht kommen maximal zehn Zutaten zum Einsatz - das meiste davon findet sich im Vorratsschrank! Fokus auf frische Zutaten, die in jedem Supermarkt günstig erhältlich sind. Die Jagd nach exotischen Gewürzen, die ohnehin nur einmal gebraucht werden, entfällt! Gelinggarantie: Mit den praktischen 5-Schritte-Anleitungen zaubern selbst Kochmuffel delikate Gerichte! Möglichst wenig Zucker, Fette und schon gar keine Fertiggerichte - diese Rezepte inklusive Nährwertangaben helfen auf die schlanke Linie zu achten und geben Ihnen das Gefühl, fitter und leistungsfähiger zu sein! Der Ehemann will sein Stück Fleisch und den Kindern schmeckt es nicht? Die familientauglichen Rezepte in diesem Kochbuch überzeugen selbst die mäkeligsten Esser! Klassiker gesund interpretiert und viele neue Genüsse - diese Blitzrezepte werden auch Ihre Gäste lieben! Der Umstieg auf die fleischlose Ernährung war noch nie so leicht wie mit diesem Buch und auch langjährige Vegetarier werden mit diesen Rezepten ihre Küche bereichern. Sichern Sie sich jetzt Ihr Exemplar!

Abnehmen für Diabetiker W. Kohlhammer Verlag

Dieses Buch nimmt Sie mit auf eine spektakuläre Reise mit Essen und Gemüse. Wenn Sie noch keine Liebe zu Ihrem Gemüse haben, ist es an der Zeit, zu lernen, wie Sie die vielen Vorteile nutzen können, die es bietet. Veganismus ist keine Modeerscheinung, sondern ein Lebensstil - und mit diesem Buch erhalten Sie den besten Leitfaden für die gesamte Reise. In diesem veganen Leitfaden und Kochbuch für Anfänger erfahren Sie, wie Sie eine vegane Ernährung und einen veganen Lebensstil beginnen und umsetzen. Es zeigt Ihnen alle Grundlagen der veganen Ernährung und wie Sie einige der häufigsten Gefahren vermeiden können. Dieses Buch wird auch einige der Mythen behandeln, die die meisten davon abhalten, es jemals zu versuchen, sowie alles, was Sie brauchen, um sicher anzufangen. Sie erhalten außerdem einen 14-tägigen veganen Aktionsplan und 30 frische, schnelle und gesunde Rezepte, mit denen Sie sofort loslegen können. Dieses Buch nimmt Sie mit auf eine spektakuläre Reise mit Essen und Gemüse. Wenn Sie noch keine Liebe zu Ihrem Gemüse haben, ist es an der Zeit, zu lernen, wie Sie die vielen Vorteile nutzen können, die es bietet. Veganismus ist keine Modeerscheinung, sondern ein Lebensstil - und mit diesem Buch erhalten Sie den besten Leitfaden für die gesamte Reise. In diesem veganen Leitfaden und Kochbuch für Anfänger erfahren Sie, wie Sie eine vegane Ernährung und einen veganen Lebensstil beginnen und umsetzen. Es zeigt Ihnen alle Grundlagen der veganen Ernährung und wie Sie einige der häufigsten Gefahren vermeiden können. Dieses Buch wird auch einige der Mythen behandeln, die die meisten davon abhalten, es jemals zu versuchen, sowie alles, was Sie brauchen, um sicher anzufangen. Sie erhalten außerdem einen 14-tägigen veganen Eintrittsplan und 30 frische, schnelle und gesunde Rezepte, sodass Sie sofort loslegen können!

Vegetarisches Kochbuch Für Berufstätige und Einsteiger BoD – Books on Demand

Studienarbeit aus dem Jahr 2018 im Fachbereich Soziologie - Individuum, Gruppe, Gesellschaft, Note: 1,3, Friedrich-Schiller-Universität Jena, Sprache: Deutsch, Abstract: Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich zunächst mit der Geschichte des Vegetarismus und des Veganismus, um anschließend diese beiden Ernährungsweisen kurz zu erklären und ein allgemeines Verständnis für diese Thematik zu schaffen. Hier wird in erster Linie darauf eingegangen, wo und wie diese Formen der Ernährung entstanden sind und welche Gründe es gibt, sich für eine dieser alternativen Arten der Ernährung zu entscheiden. Laut des Ernährungsreportes des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft ernähren sich lediglich sechs Prozent der Befragten vegetarisch und nur ein Prozent von ihnen komplett vegan. Dennoch hat es den Anschein, dass der Vegetarismus, sowie der Veganismus, in den letzten Jahren einen starken Aufschwung durchlebt hat. Die Supermarktregale bieten, besonders im Vergleich zu den vorherigen Jahren, ein breites Sortiment an extra gekennzeichneten vegetarischen/veganen Produkten oder Fleischersatzprodukten. Und auch Restaurants und Cafés bieten immer mehr vegetarische und vegane Gerichte auf ihren Karten an. *Vegan Für Berufstätige und Sportler* Alex Howard
12-Wochen-Diät für Diabetiker. Wie können Diabetiker dauerhaft und genussvoll abnehmen? Dass die Lebensweise geändert werden muss, liegt auf der Hand - Essen und Trinken sollten aber weiterhin Genuss bereiten! Dieser Ratgeber bietet eine Vielzahl leckerer Gerichte. Eine große Bedeutung kommt dabei der vegetarischen Ernährung zu, weil sie Blutfettspiegel, Blutzucker und Bluthochdruck positiv beeinflusst und die Abwehrkräfte stärkt. Der 12-Wochen-Plan der Ernährungsexpertin sieht keineswegs nach Diät aus und wird weder langweilig noch eintönig. So kommt der Genuss trotz weniger Kalorien nicht zu kurz! Die Rezepte für die Hauptmahlzeiten sind für zwei Personen konzipiert. Selbstverständlich darf eine komplette Nährstoffangabe nicht fehlen. Mit vielen Tipps zum Kalorien sparen, für das Essen unterwegs und für den Fall der Unterzuckerung. Sie erhalten wertvolle Informationen zu folgenden Themen: - Mit täglich 1500 Kilokalorien erfolgreich abnehmen. - Von Broteinheiten und Kohlenhydrateinheiten. - Fett sparen ist ganz einfach. - Viele leckere Rezepte für den 12-Wochen-Plan.

Vegan Kochbuch Für Anfänger Alex Howard

Das perfekte Ernährungsbuch mit vielen leckeren Rezepten für die vegetarische Ernährung. Du möchtest positiv ins neue Jahr starten und etwas für dich und deinen Körper tun? Du möchtest mehr über die vegetarische Ernährung erfahren? Du möchtest auf Fleisch verzichten? Du möchtest eine Auswahl an vielen verschiedenen vegetarischen Rezepten für jede Tageszeit? Du möchtest abnehmen oder ein besseres Körpergefühl bekommen? Dann ist dieses Buch von GESUND LEBEN genau das Richtige für dich! Solltest du also das Ziel haben, etwas in deinem Leben zu ändern, ob es nun deine Umstellung auf einen Fleischverzicht ist, oder du einfach mal in die vegetarische Ernährung reinschnuppern möchtest, eignet sich dieses Buch ideal. Dieses Buch bietet durch seinen einfachen Aufbau, den perfekten Einstieg in die vegetarische Ernährung & ermöglicht dir so eine schnelle Zielumsetzung. Das erhältst du in diesem Buch: Viele leckere & gesunde Rezepte für jede Tageszeit Einführung in die vegetarische Ernährung Gründe die für eine vegetarische Ernährung sprechen und vieles mehr... Welches Wissen bekommst du in diesem Buch? Wie ernährt man sich vegetarisch? Der Weg wie man Vegetarier wird.. Worauf man bei der vegetarische Ernährung achten sollte.. Vor & Nachteile der v.E.. Wichtige Nährstoffe für Vegetarier.. Wann brauche ich Nahrungsergänzungsmittel? ...und viele weitere Informationen! Kurzer Einblick in das Vorwort des Buches: Wir alle wissen, wie wichtig das Thema Ernährung in der heutigen Gesellschaft ist. Wir wissen auch, dass Gemüse viel gesünder ist als Fleisch und, dass Tiere für unser Wohlbefinden leiden müssen. Langsam fängt ein großes Umdenken an und die Karten werden neu ausgelegt. Immer mehr Menschen wird bewusst, dass der hohe Fleischkonsum negative Folgen mit sich bringt. Es gibt viele Organisationen, die sich mit diesem Thema befassen, Aufklärungsarbeit leisten und es schaffen, Menschen in die richtige Richtung zu lenken. Dieses Buch ist für all diejenigen geschrieben worden, die sich in ihrem Leben bewusster und gesünder ernähren möchten und Inspiration für neue

Rezepte suchen. Vegetarisch zu leben bedeutet nicht auszusteigen oder auf etwas zu verzichten. Es ist ein Einstieg in eine vitalere Ernährungsform, die mit leckeren Gerichten punktet und gleichzeitig die Frage der Ethik beantwortet. Einige Vorteile der vegetarischen Ernährung: Bei Vegetariern sind Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck deutlich geringer als bei Fleischessern. Übergewicht kann schneller bekämpft werden. Durch die Ballaststoffreiche Ernährung leiden Vegetarier weniger an Darmkrebs und Verstopfung. Durch die geringen Fetteinnahmen kann man sein Cholesterinspiegel wieder ins Gleichgewicht bringen...

Die Auswirkungen der veganen Ernährung auf die Gesellschaft neobooks

Vegane Ernährung ist nicht nur der gesunde trend schlechthin, eine dauerhafte umstellung ist auch gut für die umwelt und die tiere. Aus diesem grund bekommt der trend immer mehr anhänger. Immer mehr menschen entwickeln ein bewusstsein für die umwelt und auch für die eigenen ernährungsgewohnheiten. Das buch "vegan kochen" beinhaltet folgende themen: - Vegan backen ✓ - Köstliche suppen ✓ - Über 130 rezepte schnell und leicht zubereitet ✓ - Frühstücksideen ✓ - Hauptspeisen für mittag- & abendessen ✓ - Aufstriche ✓ - Vegane nachspeisen und desserts ✓ - Erfrischende smoothies & getränke ✓ - Schnelle rezepte für berufstätige und sportler ✓ - Und vieles mehr! Das kochbuch von tasty vegan life mit ausschließlich veganen rezepten, ist perfekt für alle, die sich gezielt gegen die ernährung von lebensmitteln aus tierischem ursprung entschieden haben oder einfach mal einen einblick in die zahlreichen möglichkeiten, die eine vegane ernährung bietet, erhalten möchten.

Vegane Ernährung Für Berufstätige BoD - Books on Demand

Unsere Ernährung ist die Grundlage unseres Lebens. Doch im Dschungel aus Empfehlungen ist es schwer, sich zu Recht zu finden. Was ist gesund? Was ist nachhaltig? Was ist moralisch vertretbar? Der "Wegweiser vegetarisch und vegan" bringt Licht ins Dunkel! Er enthält alle Informationen, die Sie über eine vegetarische oder vegane Ernährung wissen müssen. Warum sollten wir uns so ernähren? Worauf gilt es zu achten? Wie lassen sich Mangelerscheinungen vermeiden? Für wen sind diese Ernährungsformen geeignet? Dabei lässt sich das Buch als Ganzes lesen, um umfassend informiert zu sein. Es kann aber auch als Nachschlagewerk verwendet werden, um sich über einzelne Aspekte und zu speziellen Fragen zu informieren. Ein allgemeinverständlicher Fließtext wird ergänzt durch Kästen mit wissenschaftlichen Erklärungen und Literaturverweise auf mehr als 200 Quellen. Zunächst wird der Einfluss unserer Ernährung auf unsere Gesundheit, das Klima und unsere Mitmenschen betrachtet. Ein Ausflug in die Philosophie erläutert ethische Überlegungen zu unserem Umgang mit Tieren. Zudem werden populäre Gegenargumente gegen eine vegetarische und vegane Ernährung entkräftet. Weiter geht es mit allgemeinen Grundlagen der Ernährungswissenschaft. Was sind Makro und Mikronährstoffe und wie viel sollten wir von ihnen essen? Wie viel Protein braucht unser Körper und welche Fette sind wirklich gesund? Der nächste Abschnitt beschäftigt sich mit möglichen Mangelerscheinungen. Was sind Risikostoffe? Wie lassen sich Mängel vermeiden? Wieso gibt es zu manchen Vitaminen so unterschiedliche Empfehlungen? All dies wird auf Basis aktueller wissenschaftlicher Forschung geklärt. Besondere Lebenssituationen erhalten im Folgenden Aufmerksamkeit. Was ist während der Schwangerschaft zu beachten? Dürfen sich Kinder vegan ernähren? Was ist bei Leistungssport zu berücksichtigen? Abschließend werden alltägliche Fragen beantwortet, wie "Welcher Pflanzendrink ist der beste?".

VEGAN VEGETARISCH KOCHBUCH Vegetarische Rezepte & Vegane Rezepte Makro Verlag

Vegetarisch - DAS Kochbuch für Einsteiger! 90 schnelle und leckere Rezepte für den ganzen Tag, ideal für Berufstätige und Faule, inklusive ausführlichem 1x1 der vegetarischen Ernährung als leichten Einstieg Sie haben schon über Vegetarismus gehört, möchten auch anfangen und wissen nicht wie? Sie hören auch, dass es Einiges zu beachten gibt, möchten sich die ganzen Infos aber nicht mühevoll zusammensuchen? Sind Sie berufstätigt und/oder faul und wünschen schnelle, gemüsereiche Rezepte für Zwischendurch? Sind Sie vielleicht schon lange Vegetarier und auf der Suche nach neuen Rezeptideen für mehr Abwechslung? Wenn Sie nur eine der Fragen mit Ja beantwortet haben, dann liegt die Lösung vor Ihnen. Mit Vegetarisch - Das Einsteiger Kochbuch haben Sie nicht bloß ein Sammelwerk an köstlichen Gerichten zur Hand, sondern eine leicht-verständliche Einstiegshilfe voller wertvoller Informationen. Sie lernen, was zukünftig nicht in Ihrer Vorratskammer fehlen darf und mehr zum Thema Nährstoffmangel. Um es Ihnen noch einfacher zu machen, sind auch die häufigsten Lebensmittel genannt, die ab sofort auf Ihre wöchentliche Einkaufsliste gehören sollten. Sodass Ihrem Einstieg nichts mehr im Wege steht. Sie bekommen Rezepte für jede Tageszeit und für jede Situation. Für morgens, mittags, abends, für den kleinen und großen Hunger, zum Mitnehmen, Express Gerichte unter 30 Minuten oder aber auch für Berufstätige. Sie bekommen eine große Auswahl an vegetarischen Gerichten voller Nährstoffe und Abwechslung! Ein Überblick der zahlreichen Rezepte nährstoffreiche Frühstücksideen jenseits von Speck kräftigende Hauptspeisen mit viel Eiweiß gemüsereiche Suppen sättigende Salate schnelle Dips und Aufstriche Süße Snacks und Smoothies für Zwischendurch z.B. Nussiges Mangold-Gratin, Süßkartoffel-Curry oder Zucchini-Cremesuppe. Viele Rezepte sind zudem Low Carb, glutenfrei, sogar vegan und eignen sich auch zum Abnehmen. Ein mit viel Liebe geschriebenes Werk, das Ihnen als Ihr Einstieg, in eine bewusste Ernährung dient - und keinesfalls in Ihrer Küche fehlen darf! Klicken Sie auf „In den Einkaufswagen“ um endlich vegetarisch zu kochen und vegetarisch zu leben!

Low Carb! Das Kochbuch mit 100 Rezepten für Berufstätige, Einsteiger, Anfänger, Faule Alex Howard
Vegane Ernährung für Berufstätige: 111 vegan Rezepte, die Sie in unter 20 min. zubereiten können. Inklusive Informationen über die vegane Ernährung und einem 14-Tage Meal Prep Plan für alle Neueinsteiger! ★ Ernähren Sie sich vegan? ★ Sie möchten mal eine völlig neue Ernährungsweise ausprobieren? ★ Möchten Sie auf tierische Produkte verzichten? ★ Keine Ideen für Rezepten mehr, die sich an Ihre vegane Lebensweise und Ihren Berufsalltag anpassen? ★ Sie suchen eine Diät machen, die Ihren veganen Grundsätzen entspricht? ★ Möchten Sie wissen, was sich hinter der veganen Lebensweise verbirgt? Dann ist das Buch die „Vegane Ernährung für Berufstätige“ genau das Richtige für Sie! Erfahren Sie, was sich hinter der veganen Lebensweise verbirgt und wieso sich so viele Menschen für diese Ernährung entscheiden. Dafür finden Sie neben hilfreichen Informationen zur veganen Ernährung bis zu 111 Rezepten, die Sie neben Ihrem Job in unter 20 min zubereiten können. Bei der veganen Ernährung verzichten Sie auf tierische Nahrungsmittel. Klingt kompliziert, ist jedoch ganz einfach. Der Vorteil? Studien haben bewiesen, dass Veganer deutlich seltener unter Krankheiten wie Bluthochdruck leiden. Damit Sie nicht unter einer Mangelernährung leiden, finden Sie in dem Buch „Vegane Ernährung für Berufstätige“ viele Tipps und Hinweise, die Sie als Veganer beachten sollten. Hier finden Sie Rezepte und einen Meal Prep Plan, mit denen Sie sich ausgewogen, gesund und abwechslungsreich ernähren. Und das in unter 20 min! ★ Sie wissen nicht, worauf Sie alles achten müssen? Kein Problem: Hier finden Sie alle wichtigen Hinweise und Info's. ★ Regeln für Veganer? Achten Sie auf alle Nährstoffe, die Sie normalerweise durch tierische Produkte zu sich nehmen! ★ 14-Tage-Ernährungsplan - Probieren Sie unseren Vorschlag eines Meal Prep Plans für 14 Tage vegane Ernährung. ★ Fleisch-Rezepte gehen nicht ohne Fleisch? Und wie das geht! Probieren Sie das vegane Gulasch oder kosten Sie die Zucchini-Nudel-Pfanne aus! Wer ist

der Cooking Club? Der Cooking Club besteht aus Menschen, die sich in den Küchen der Welt bestens auskennen. Ob traditionell oder modern, westlich oder orientalisch - der Cooking Club möchte seinen Lesern die vielfältigen Gerichte aus der ganzen Welt näherbringen.

Vegan Kochbuch GRIN Verlag

Facharbeit (Schule) aus dem Jahr 2014 im Fachbereich Gesundheit - Ernährungswissenschaft, Note: 1,2, , Sprache: Deutsch, Abstract: Ich habe das Thema 'Probleme und Vorurteile vegetarischer Ernährung' gewählt, da ich selber seit mehreren Jahren Vegetarierin bin und mich somit mit diesem Thema täglich auseinandersetze und auskenne. Zu Beginn werde ich den Begriff Vegetarismus klären und mich mit den Formen auseinandersetzen, bevor ich zu den verschiedenen Beweggründen komme. Anschließend gehe ich auf die gesundheitlichen Folgen ein und beschäftige mich damit, inwiefern eine fleischlose Ernährung einer gesunden, vollwertigen Ernährung entspricht. Dies wird mein erster Schwerpunkt sein. Der zweite Bereich, auf den ich mich konzentrieren will ist Vegetarismus in der heutigen Gesellschaft und wie er unter Jugendlichen - also meiner Altersgruppe - verbreitet ist. Zu diesem Thema führte ich auch eine Umfrage an unserer Schule in den Klassen 10 und an der Oberschule Wermsdorf mit der Abschlussklasse 10 b durch. Zum Ende meiner Facharbeit werde ich ein Fazit ziehen. Folgende Fragen will ich mit meiner Facharbeit beantworten: - Inwiefern entspricht Vegetarismus der gesunden Ernährung? - Welche gesundheitlichen Vorteile bietet diese alternative Ernährungsform? - Wie findet man eine fleischlose Ernährung in der Gesellschaft wieder? Ich beschränke mich bei der Auswertung meiner Ergebnisse lediglich auf den Vegetarismus und den damit direkt verbundenen Formen und verzichte darauf, etwas zum Veganismus zu schreiben.

Vegane Ernährung Für Berufstätige tolnio media

AKTION: Nur noch für kurze Zeit! Das neueste Buch über vegane Ernährung für Berufstätige inklusive leckere Rezepte für einen langfristigen Erfolg Du möchtest deine Ernährung schnell umstellen? Du möchtest deine Ernährung langfristig umstellen? Du möchtest einen detaillierten Ernährungsplan? Du möchtest leckere und unkomplizierte vegane Rezepte? ...und dass OHNE Hunger und trotzdem lecker? Dann ist dieses Buch ein absolutes MUSS für dich! Dieses Buch ist insbesondere für Einsteiger, aber auch für Fortgeschrittene im Bereich vegane Ernährung geeignet und ermöglicht eine unkomplizierte und schnelle Umstellung auf die vegane Ernährung. Du wirst an die Hand genommen und bekommst alle Informationen, damit du in kurzer Zeit, deine vegane Ernährung auch als Berufstätiger umsetzen kannst. Du wirst in diesem Buch erfahren. Wie du deine Ernährung schnell und komplett umstellen kannst Wie die Ernährungspyramide für Veganer aufgebaut ist Was du unbedingt bei der veganen Ernährung beachten musst Wie du deine vegane Ernährung optimal planen kannst Wie du leckere vegane Mahlzeiten ganz unkompliziert zubereiten kannst ...und vieles mehr! Auf vegane Ernährung umstellen ist nicht schwer! Dieser Ratgeber mit Anleitung zum Ernährungsplan für Berufstätige hilft dir dabei Es gibt zu wenig vegane Rezepte? Falsch! Mit diesem Ratgeber erhältst Du 222 vegane Rezepte, die dir helfen deine Ernährung langfristig zu ändern. Vegane Ernährung ist einseitig und kohlenhydratreich? Falsch! Zusätzlich erhältst du einige Low Carb Rezepte, welche dir helfen dich noch gesünder zu ernähren. Klicke auf den Button „Jetzt kaufen mit 1-Click“ und setze endlich deinen Traum von der veganen Ernährung um!

Vegan Kochbuch Für Anfänger Alex Howard

Als veganer muss man nicht auf alles verzichten, eher im Gegenteil. Die vegane Ernährung eröffnet die Möglichkeit, viele leckere neue Gerichte zu entdecken. Neben dem ethischen Aspekt kann der bewusste Verzicht auf tierische Produkte auch gesundheitliche Vorteile mit sich bringen. Diese entstehen unter anderem durch den vermehrten Verzehr von Obst und Gemüse, sowie den Verzicht auf tierische Fette. So können, besonders präventiv, erwiesenermaßen positive Effekte bezüglich Mangelerscheinungen und anderen Krankheiten erzielt werden. Dieses Buch ist genau das Richtige für dich, wenn...: - Du nicht weißt, was du in einer stressigen Arbeitswoche essen sollst! - Du nach schnellen und gesunden Rezepten suchst! - Du dich gesund ernähren möchtest! - Du dich wieder leistungsfähiger und fitter fühlen möchtest! - Dann bist du bei dem veganen Kochbuch für Berufstätige genau richtig! Heute schätzt man ihn, weil er mit seiner Urigen Form und problemlosen Anwendung oft bei Camping und Outdoor-Aktivitäten eingesetzt wird - und daher auch von Männern gerne verwendet wird. Doch findet er in einer leicht abgeänderten Form, ähnlich einem Bräter, in der Indoor-Küche ebenso seinen Platz, zusätzlich zu Herd und Backrohr.

Wegweiser vegetarisch und vegan BoD - Books on Demand

Was erwartet Sie in diesem Buch? (ACHTUNG: Zusammenfassung in nur EINEM SATZ) Wer sich die Artikelbeschreibung komplett ersparen möchte, für diejenigen versuche ich mein Buch in einem Satz zusammenzufassen: Sie machen eine Diät OHNE ES ZU MERKEN, bzw. OHNE AUF IHRE GEWOHNTE GERICHTE VERZICHTEN ZU MÜSSEN!

Vegetarisches Kochbuch GRIN Verlag

★★★AKTION: Jetzt nur für kurze Zeit REDUZIERT★★★ Vegetarische Genussvariationen für Anfänger und Fortgeschrittene 111 vegetarische Rezepte für eine gesunde Ernährung! ★ Sie sind auf der Suche nach einem praktischen Kochbuch/Ratgeber, welches die vegetarische Küche und leckere Rezepte repräsentiert? ★ Sie möchten nicht nur schnell und gesund abnehmen, sondern Ihre Essgewohnheiten positiv und dauerhaft verändern? ★ Die vegetarische Küche ist mehr als ein Trend. Doch das Verzicht auf das geliebte Fleisch fällt Ihnen schwer? → Dann versuchen Sie es doch einfach mal vegetarisch! Braten, Würstchen und Steak: All diese tierischen Produkte die fast jeder gerne isst werden in Ihrem Körper umgewandelt und verwertet. Dabei nehmen Sie nicht nur die guten Proteine auf, sondern eben auch das Schlechte wie die Medikamente, mit denen das Tier zuvor behandelt wurde. Zudem findet eine Verfettung der Leber statt, wenn Sie regelmäßig Fleisch zu sich nehmen. Schon alleine aus diesem Grund sollte man sich von dem regelmäßigen Fleischkonsum verabschieden. Es ist auch kein Wunder, dass immer mehr Mediziner heute raten, auf die vegetarische Küche umzusteigen. Schön und gut. Aber auf Fleisch und Co zu verzichten, ist das überhaupt lecker und macht Spaß? Dieses Buch soll Ihnen genau das beweisen! In diesem Buch dürfen Sie sich unter anderem auf folgende Themen freuen: 111 abwechslungsreiche und einfache Rezepte, darunter auch vegane. Rezepte nach Kategorien: Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Snacks, Desserts, Brot/Brötchen, Smoothies, Für die Arbeit/Schule (zum Mitnehmen), Suppen, Aufstriche & Soßen Nährwerte & Tipps: Kochtipps, Kalorien- und Nährwertangaben zu jedem Rezept. Fleisch runter, vegetarische Küche rauf: Effektiv abnehmen und gesunde Rezepte können so einfach sein. Der Gesundheit und der Umwelt zuliebe: schnell & gesund kochen und die heimische Landwirtschaft unterstützen. Für Familien, Kinder, Studenten, Faule & Einsteiger: schnelle & leckere Rezepte, die auch zum Abnehmen ohne Hunger geeignet sind. Rezeptvorlagen: Erstellen Sie Ihre eigenen Lieblingsrezepte. Wenn Sie nun wissen möchten, wie Sie mit einer ausgewogenen Ernährung und diesem Kochbuch Ihr Leben verändern können, dann fügen Sie dieses Buch doch einfach jetzt mit einem Klick oben rechts auf "Jetzt kaufen" Ihrem Warenkorb hinzu, um Ihr persönliches Exemplar noch heute zu sichern! Das fleischfreie Leben kann beginnen. Sind Sie auch dabei? Mein besondere Bonus für Dich Einführung in die vegetarische Küche.