



Vegetarisch basisch gut: 100 einfache basische Rezepte für Geniesser



Download



Online Lesen

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

Vegetarisch basisch gut: 100 einfache basische Rezepte für Geniesser

Vicki Edgson, Natasha Corrett

Vegetarisch basisch gut: 100 einfache basische Rezepte für Geniesser Vicki Edgson, Natasha Corrett

 [Download Vegetarisch basisch gut: 100 einfache basische Rez ...pdf](#)

 [Online lesen Vegetarisch basisch gut: 100 einfache basische R ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Vegetarisch basisch gut: 100 einfache basische Rezepte für Geniesser Vicki Edgson, Natasha Corrett

192 Seiten

Pressestimmen

»Ich liebe dieses Kochbuch zur gesunden Ernährung.« (Victoria Beckham)

»Gesund und trotzdem unglaublich lecker.« (Robbie Williams)

»Abnehmen (fast) ohne Verzicht! Dieses Kochbuch ist ein leckerer Schönmacher!« (Grazia)

Kurzbeschreibung

Hollywood schwört darauf: Lecker, gesund und schlank essen war noch nie so einfach! Viele gesundheitliche Probleme haben ihre Ursache in einem Übermaß an säurebildenden Lebensmitteln, wie sie in der westlichen Ernährungsweise dominieren. Eine basenbetonte Ernährung ist der einfachste und sicherste Weg zu Gesundheit, Wohlbefinden und dauerhafter Gewichtsreduktion. Mehr als 100 Rezepte zeigen, wie schmackhaft, schnell und einfach die basische Ernährung ist von leckeren Snacks und Smoothies bis zu abwechslungsreichen vollständigen Mahlzeiten und unwiderstehlichen Desserts. Mit Erklärung der Grundlagen, Bewertung der wichtigsten Basenlieferanten, einer Anleitung für die Entgiftungs- und Reinigungsphase, Menüplänen sowie vielen Gesundheits- und Ernährungstipps. - Hollywood liebt dieses Buch! - Mit basischer vegetarischer Ernährung zu Gesundheit, Wohlbefinden und dauerhafter Gewichtsreduktion - Schmackhafte, schnelle, einfache Rezepte - Mit Menüplänen und vielen praktischen Ernährungstipps Über den Autor und weitere Mitwirkende

Vicki Edgson ist seit mehr als fünfzehn Jahren als Ernährungsberaterin tätig und arbeitet Hand in Hand mit Ärzten, um so die Brücke zwischen Schulmedizin und ergänzenden Methoden zu schlagen. Sie hat bisher sechs eigene Bücher veröffentlicht und ist Mitbegründerin von »The Food Doctor«, eines Unternehmens, das sich der gesunden Ernährung verschrieben hat. Sie schreibt regelmäßig für britische und internationale Zeitungen und Magazine und tritt in Gesundheitssendungen im englischen Fernsehen auf. Natasha Corrett ist ausgebildete Köchin und Unternehmerin mit einer großen Liebe für die vegetarische Kost. Schon früh in ihrer Laufbahn der gesunden Ernährung verpflichtet, ist sie fest von den Vorzügen einer ausgewogenen basischen Ernährung überzeugt. Sie entwickelt Rezepte, gibt Kochunterricht und hält Vorträge über die basische Küche. Zusammen gründeten Natasha und Vicki die Firma »Honestly Healthy«, die ihren Kunden gesunde, nährstoffreiche Gerichte anbietet. Beide Autorinnen leben in London. Fotos: Lisa Linder
Download and Read Online Vegetarisch basisch gut: 100 einfache basische Rezepte für Geniesser Vicki Edgson, Natasha Corrett #CGO4VYK65TD

Lesen Sie Vegetarisch basisch gut: 100 einfache basische Rezepte für Geniesser von Vicki Edgson, Natasha Corrett für online ebook Vegetarisch basisch gut: 100 einfache basische Rezepte für Geniesser von Vicki Edgson, Natasha Corrett 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 Vegetarisch basisch gut: 100 einfache basische Rezepte für Geniesser von Vicki Edgson, Natasha Corrett Bücher online zu lesen. Online Vegetarisch basisch gut: 100 einfache basische Rezepte für Geniesser von Vicki Edgson, Natasha Corrett ebook PDF herunterladen Vegetarisch basisch gut: 100 einfache basische Rezepte für Geniesser von Vicki Edgson, Natasha Corrett Doc Vegetarisch basisch gut: 100 einfache basische Rezepte für Geniesser von Vicki Edgson, Natasha Corrett Mobipocket Vegetarisch basisch gut: 100 einfache basische Rezepte für Geniesser von Vicki Edgson, Natasha Corrett EPub