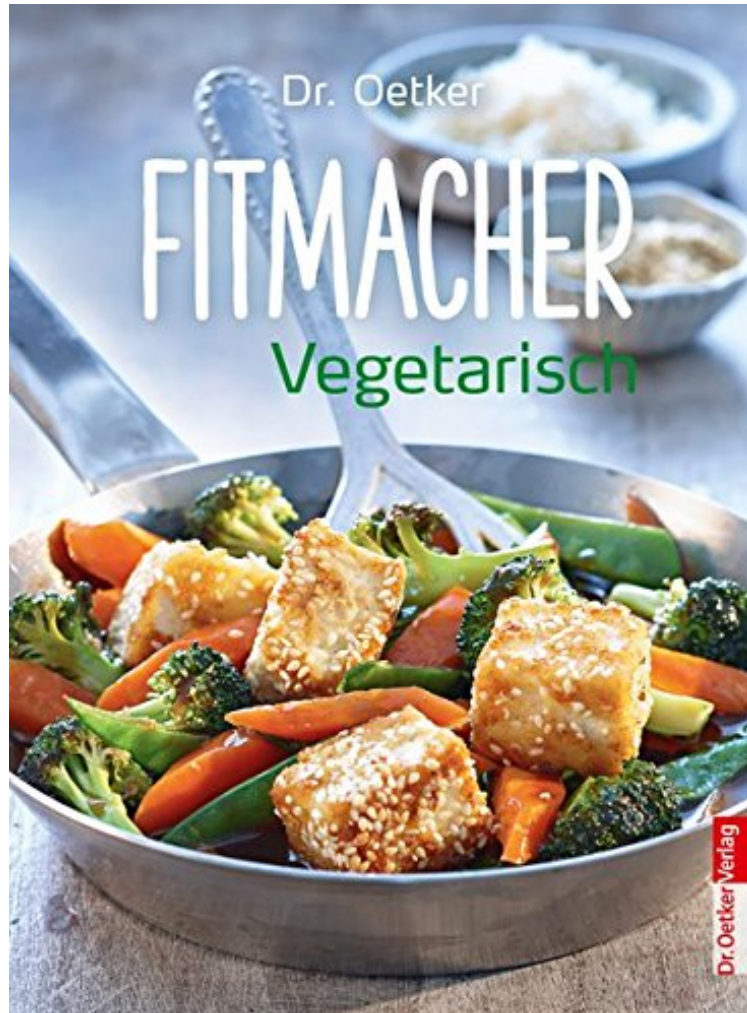


## Fitmacher Vegetarisch

Von Dr. Oetker

DOC | \*audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #936384 in BcherVerffentlicht am: 2014-09-09Einband: Gebundene Ausgabe128 Seiten | File size: 61.Mb

**Von Dr. Oetker : Fitmacher Vegetarisch** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Fitmacher Vegetarisch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Spitze!!!Von Knutich habe mir das Buch nach Erscheinen sofort gekauft und schon bestimmt die Hlfte der Rezepte ausprobiert.Ich muss sagen, die Rezeptauswahl - es gibt Kapitel zu den Themen Frhstck, Dessert, Hauptgerichte fr jeden Tag und fr Gste - finde ich sehr gelungen und die Aufmachung (immer ein Rezept mit appetitlicher Abbildung ) ansprechend. Die Rezepte sind nichtso kompliziert und es werden nicht so viele Zutaten verwendet wie bei anderen vegetarischen Bchern.So kann man sich, ohne Punkte zhlen oder kein Obst essen zu drfen, gesund, lecker und

ausgewogen vegetarisch ernhren.Echt gelungen!

Kurzbeschreibung Leichtes Essen ist schwer in Ordnung. Die Fitness-Erfolgsformel ist ganz einfach: Gesunde Lebensmittel + leichte Zubereitung = leckere Power-Gerichte. Diese 128 Seiten voller vegetarischer und veganer Fitmacher-Mahlzeiten fr 2 oder 4 Portionen passen fr alle Gelegenheiten: Erdbeer-Apfel-Msli zum Frhstck, Mandel-Mango-Smoothie als schneller Snack, Zwiebeltarte mit Feigen als feines Hauptgericht oder Himbeer-Ombre-Creme als verfhlerisches Dessert. Zu den Rezepten gibt es noch viele Tipps zu Zutaten, Zubereitung und Zusammenstellung. Es darf auch mal ein kleiner Nachschlag sein: Mit maximal 600 Kilokalorien und hchsten 20 Gramm Fett ist der leichte Genuss garantiert.