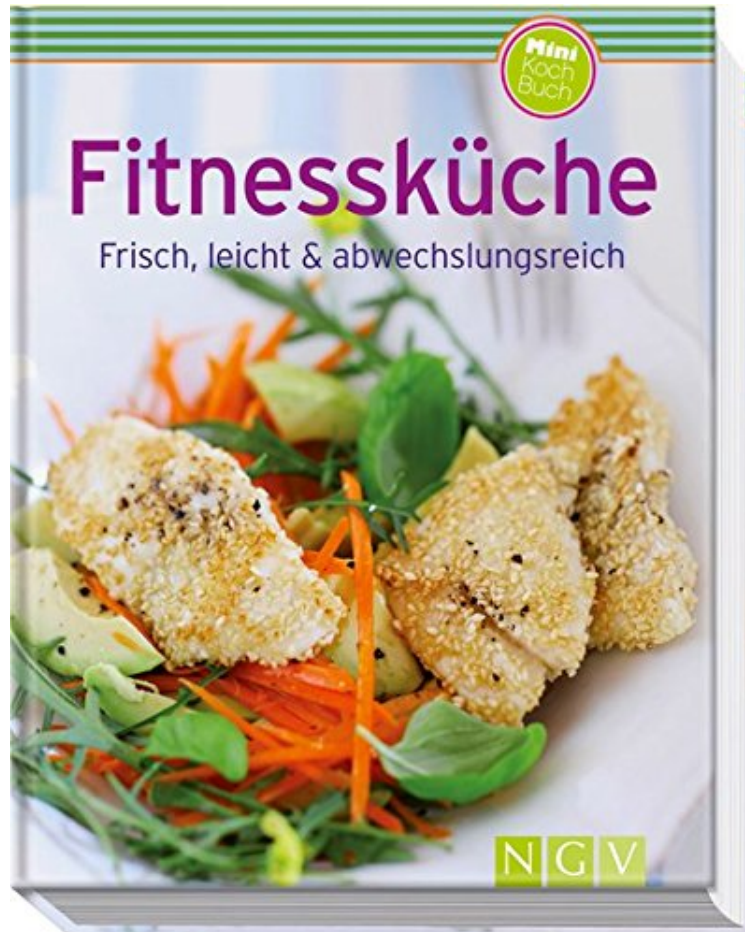


[Mobile book] Fitnesskche (Minikochbuch): Frisch, leicht abwechslungsreich

Fitnesskche (Minikochbuch): Frisch, leicht abwechslungsreich

Von Naumann Gbel

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #117791 in BcherVerffentlicht am: 2015-02-01Abmessungen: 6.18 x .87b x 4.92l, Einband: Gebundene Ausgabe240 Seiten | File size: 71.Mb

Von Naumann Gbel : Fitnesskche (Minikochbuch): Frisch, leicht abwechslungsreich before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Fitnesskche (Minikochbuch): Frisch, leicht abwechslungsreich:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mit Fitnesskche hat das nicht viel zu tun..Von MatthiasIn den meisten Rezepten werden Unmengen an Fett in Form von Sahne verwendet.Viele Nhrwertangaben sind vllig aus der Luft gegriffen und falsch!Ich erspare der Umwelt den Rckversand, nachdem der Preis von vier Euro jetzt nicht so weh tun.Fr das nchte trashwichteln gibt es jedenfalls ein tolles Geschenk!1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolles Mini KochbuchVon Alexander WendtGutes Buch mit vielen einfachen Rezepten. Dazu auch noch fr jedes Gericht eine bersicht von: Zubereitungszeit, kcal, kj, Eiwei, Fett und Kohlenhydrate. Sehr ntzlich fr bewusstes Essen.1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. KoehlerVon Svenja KhlerBunt gemischt vieles dabei schne Aufmachung ordentlich

gebunden wie ich es mir vorgestellt habe Auf jedenfall weiter zu empfehlen bei Ideenlosigkeit

Kurzbeschreibung Fit und leicht für jeden Tag Egal ob im stressigen Berufsalltag oder im aktiven Privatleben, gesund und fit zu sein ist für jeden wichtig. Dazu gehört neben regelmäßigem Sport auch eine ausgewogene Ernährung, die Körper und Geist gleichmäßig mit Energie versorgt. In diesem Buch finden Sie viele leckere Rezepte, die Sie fit für jede Anstrengung des Alltags machen. Starten Sie mit einem energiereichen Frühstück mit selbst gemischtem Müsli oder probieren Sie einen der vielen fruchtigen Smoothies. Für zwischendurch gibt es feine Salate und leichte Suppen oder auch trendige Rezepte für selbst gebackene Energy-Riegel und -Snacks. Zum Abendessen bieten sich leichte Rezepte mit Fisch, Fleisch und Geflügel, aber auch vegetarische Highlights an. Ein schöner Abschluss, der nicht belastet, darf dann natürlich auch nicht fehlen! Hier finden Sie garantiert passende Rezepte für Ihre persönliche Fitnessküche. - über 80 Rezepte für ausgewogene Ernährung und Fitness - Mit Extra-Kapiteln zu Smoothies und Energy-Snacks - Alle Rezepte brillant bebildert