

(Ebook free) Vegan fasten schlank bleiben: 140 Basenrezepte

## Vegan fasten schlank bleiben: 140 Basenrezepte

Von Elisabeth Fischer

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



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #117120 in BcherMarke: Kneipp, WienVerffentlicht am: 2015-01-09Abmessungen: 9.37 x .71b x 7.40l, Einband: Gebundene Ausgabe156 Seiten | File size: 58.Mb

**Von Elisabeth Fischer : Vegan fasten schlank bleiben: 140 Basenrezepte** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan fasten schlank bleiben: 140 Basenrezepte:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen58 von 59 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Vegan Fasten ist fr jeden geeignetVon vegansuche.deHeute darf ich ein absolut geniales Buch vorstellen, mit dem die Pfunde nur so purzeln:Vegan Fasten und schlank bleiben von Elisabeth FischerIch bin schon von Ihrem ersten Buch total begeistert gewesen und war richtig gespannt was mich nun beim 2. erwartet, ob es berhaupt Neuigkeiten enthlt und ob andere Gerichte zu finden sind, oder eben nur leicht abgewandelte und ich muss sagen ich bin richtig begeistert.Fasten ist fr mich immer so ein Thema, ich esse einfach viel zu gerne, aber das Fasten mit den Bchern von Elisabeth Fischer ist einfach genial. Es ist eben nicht wie man es sich vorstellt, oh je jetzt muss ich 1-2 Wochen hungrig ins Bett, kann nicht arbeiten gehen weil ich keine Kraft habe... ich denke ihr kennt die ganzen Gedanken und Bedenken.Wie erwht fr mich war bereits das 1. Buch der Oberknaller, lange hat sich auf der Waage nichts getan, gefhlt konnte ich machen was ich wollte, also nichts wie ran und das Buch testen und ruckzuck sind die Kilos auf der Waage wieder gepurzelt

und so konnte ich vor meiner Hochzeit noch ein paar Kilos verschwinden lassen und diese sind bis heute auch nicht wieder gekommen ;-)) Das Buch nimmt einen einfach toll an der Hand, man bekommt Schritt für Schritt erklärt was bei dem Vegan-Fasten Programm wichtig ist und auch tolle Pläne wie man seine 2 Wochen evtl. gestalten könnte. Das tolle ist wirklich es ist einem allerdings selbst überlassen und das kombinieren ist total easy und macht riesig Spaß und ist dazu einfach noch super lecker. Wer rechnet in einem Vegan Fasten Buch denn mit den folgenden Gerichten? Starten wir mit ein paar Frühstücksvarianten: - Poppiges Amaranth-Msli mit Erdbeeren, Nüssen und Cranberrys- Grits mit Kokosmilch, Ananas und Granatapfel- Spinat-Avocado-Birnen-Smoothie- Herzhaftes Frühstückssuppe mit Gemüse Hier ist definitiv für jeden etwas dabei. Egal ob man es morgens süß, salzig oder nur flüssig mag. Total begeistert bin ich von den ganzen Salatvarianten, die werden definitiv in den normalen Alltag übernommen, außerhalb der Fastenzeit. - Gemüse-Salat mit Apfel und Sauce Tartare- Feldsalat mit Mango, Karotten und Cranberry Dressing- Blumenkohl-Salat mit Tomaten-Salsa- Fenchel-Grapefruit-Salat auf Radicchio und noch ganz viele mehr. Und was natürlich nicht fehlen darf sind traumhaft leckere und einfache Salatdressings, damit auch hier die Abwechslung nicht zu kurz kommt. - Senf-Dressing- Tofu-Kruter-Dressing- Tomaten-Kartoffel-Dressing Eine richtig tolle Bereicherung, Essig und Öl und ein paar Kruter wird auf Dauer ein bisschen de. Vegan fasten war soweit für mich einfach super, Salate liebe ich, aber Suppen, naja ist nicht gerade mein Lieblingessen, allerdings musste ich mir eingestehen, dass diese definitiv lecker sind. Vor allem enthält es auch Suppenrezepte mit komplettem Gemüse usw. nicht nur prierte Cremesuppen. Hier auch ein kleiner Einblick für euch. - Sellerie-Lauch-Cremesuppe mit Pilzen- Tomaten-Tobinambur-Suppe- Asia-Suppe mit Pilzen, Sprossen und Bratofu- Cremige Kokossuppe mit Spinat, Brokkoli, Zucchini und Lauch Auch die Gemiserezepte sind einfach kreativ, leicht zuzubereiten und schmecken traumhaft. Bei den folgenden Gerichten kann man sich kaum denken, dass es sich hier um ein Fastengericht handelt. - Spargel mit Kruterwurzigen Kokos-Pesto- Geschmorte Pilzköpfe mit pikanter Traubensee- Blumenkohl-Zucchini-Curry- Schwarzwurzel mit Orangensee aus dem Päckchen- Herzhaftes Kartoffel-Grütl mit Pfifferlingen Damit auch nach den 2 Fastenwochen das Wunschgewicht gehalten werden kann gibt es noch leckere Gerichte zum schlank bleiben. - Wrap mit Spicy-Tofu und Raspelgemüse- Brokkoli-Spaghetti mit Pesto-Tofu- Spinat-Pilz-Risotto- Paprika Rouladen mit Pilz-Hirse in grasgrüner Erbsensee Euch fehlt noch etwas süßes und fruchtiges, kein Problem selbst damit wird man in diesem Buch versorgt. - Seidentofu mit Feigensee und Trauben- gegrillte Pfirsiche mit Beeren- Quitten-Kokos-Dattel-Gelee- Apfel-Pie Insgesamt enthält das Buch 140 leckere Rezepte. Jedes Gericht ist mit der Info ausgestattet wieviel Kalorien, Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate usw. es enthält. Wer sagt, er kann nicht fasten, dem kann ich nur einen Rat geben, mit diesem Buch kann es definitiv jeder. Also nichts wie ran an den Winterspeck und ab zur Bikinifigur, lasst die Pfunde purzeln. 10 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Jeden Tag eine riesige Ladung Ballaststoffe Von Viktoria Ich kann dieses Buch absolut empfehlen. Die Autorin erläutert das Programm unkompliziert und nicht zu ausschweifend. Die Rezepte sind unglaublich gut. Ich koche schon ewig rein vegetarisch, konnte aber trotzdem bei der Zubereitung von Gemüse noch einige Tricks lernen, die einfache Speisen grandios schmecken lassen. Auch für die Zubereitung von Tofu gibt es einige sehr schmackhafte Varianten, die ich so noch nicht kannte. Ein bisschen anstrengend fand ich die 2 Wochen schon, da man wirklich sehr viel kochen muss, aber es hat auch Spaß gemacht und es war vor allem sehr interessant, sich mal für ein paar Tage einen genauen Plan zu machen, was man isst. Gewichtsreduktion hat sich ebenfalls bemerkbar gemacht. Meine Erwartungen wurden also nicht enttäuscht. Die Rezepte sind alle sehr fettarm und im Vergleich zu jenen von Attila Hildmann (selbst in VEGAN FOR FIT) nicht halb so pppig. Ich habe in den 2 Wochen auch ein Ernährungstagebuch geführt und konnte feststellen, dass ich jeden Tag auf ein Minimum von 30g Ballaststoffen gekommen bin und auch die empfohlene Tagesmenge an Proteinen habe ich immer erreicht. Lediglich Kohlenhydrate und Fett werden in einem unterdurchschnittlichen Maß zu sich genommen - aber das ist ja auch Ziel der Sache. 0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Rezepte gewohnungsbedürftig Von Nadine Sonnenschein Schn aufgemachtes Buch. Leider Rezept für mich nicht umsetzbar. Fast überall Knoblauch oder Ingwer. Und keine Alternative angegeben. Zum Beispiel Alternative bei Nussallergie

**Produktbeschreibung** 140 Basenrezepte Gebundenes Buch Das Erfolgskonzept wird erweitert. Satt werden, abnehmen, wohlfühlen diese Erfahrung haben viele mit Vegan Fasten gemacht. Denn die bewusste Auswahl basischer pflanzlicher Lebensmittel gleicht eine latente Übersäuerung aus und steigert mit einem maximalen Gehalt an Vitalstoffen die Fettverbrennung. Damit nach dem Veganen Fasten der Jojo-Effekt keine Chance hat, der Organismus in der Sure-Basen-Balance bleibt und die Gesundheit nachhaltig gefördert wird, entwickelte Elisabeth Fischer nun auch vegane Rezepte für die Zeit danach. Inspiriert wurde sie dazu von vielen LeserInnen, die begeistert vom Veganen Fasten ihre Essgewohnheiten dauerhaft ändern wollten. Elisabeth Fischer ist bekannt für ihre köstlichen Rezepte: Aufbauendes zum Frühstück, vitalisierende Smoothies, prima Snacks, Salate und Suppen, raffinierte Gemüse-, Nudel und Getreidegerichte, Herzhaftes mit Linsen und Bohnen dazu fruchtiges Süßes von der Creme bis zum Kuchen.

**Kurzbeschreibung** Das Erfolgskonzept wird erweitert. Satt werden, abnehmen, wohlfühlen diese Erfahrung haben viele mit Vegan Fasten gemacht. Denn die bewusste Auswahl basischer pflanzlicher Lebensmittel gleicht eine latente Übersäuerung aus und steigert mit einem maximalen Gehalt an Vitalstoffen die Fettverbrennung. Damit nach dem

Veganen Fasten der Jojo-Effekt kein Chance hat, der Organismus in der Sure-Basen-Balance bleibt und die Gesundheit nachhaltig gefördert wird, entwickelte Elisabeth Fischer nun auch vegane Rezepte für die Zeit danach. Inspiriert wurde sie dazu von vielen LeserInnen, die begeistert vom Veganen Fasten ihre Essgewohnheiten dauerhaft ändern wollten. Elisabeth Fischer ist bekannt für ihre köstlichen Rezepte: Aufbauendes zum Frühstück, vitalisierende Smoothies, prima Snacks, Salate und Suppen, raffinierte Gemüse-, Nudel und Getreidegerichte, Herzhaftes mit Linsen und Bohnen dazu fruchtiges Ses von der Creme bis zum Kuchen. Der Autor und weitere Mitwirkende Elisabeth Fischer, Autorin von mehr als 40 Kochbüchern und Ernährungsratgebern, ist eine Pionierin der vegetarischen und veganen Küche. Ihre Spezialität sind einfach zubereitete Rezepte, die Genuss und Gesundheit harmonisch verbinden.