

(Mobile ebook) Vegan für Einsteiger: In 4 Wochen zu einem gesunden, nachhaltigen Leben

Vegan für Einsteiger: In 4 Wochen zu einem gesunden, nachhaltigen Leben

Von Ruediger Dahlke

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #19444 in BcherVerffentlicht am: 2014-02-08Abmessungen: 7.99 x .51b x 6.54l, Einband: Taschenbuch128 Seiten | File size: 72.Mb

Von Ruediger Dahlke : Vegan für Einsteiger: In 4 Wochen zu einem gesunden, nachhaltigen Leben before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan für Einsteiger: In 4 Wochen zu einem gesunden, nachhaltigen Leben:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen17 von 17 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gutes Buch für Allesesser, die vegan werden wollenVon TuennaIch lebe seit mehreren Jahren vegetarisch und seit einigen Monaten vegan.Ich war auf der Suche nach einem Buch, was ich meinen Eltern bzw. Schwiegereltern geben kann, um die vegane Lebensweise mal auszuprobieren.Dahlke erklärt im Theorieteil sehr klar welche Schden Fleisch und tierische Produkte im Krper anrichten knnen. Diese Erklrunen basieren auf mehrern Studien, es ist also wissenschaftlich unterlegt (nicht wie in den anderen Kommentare behauptet!).Auerdem wird kurz und bndig erklärt, was man bei einer veganen Ernhrung beachten sollte, sprich Nahrungsergznungen.Und wer das Buch bis zum Ende liest!!!, der erfhrt auch warum in dem 4 Wochen Rezeptprogramm sehr viel Soja und andere Fleischersatzprodukte

verwendet werden. Es ist nämlich für Alleserler geschrieben, die durch den Fleischersatz einen leichteren Zugang zur veganen Ernährung bekommen sollen. Dahlke schreibt dabei auch, wenn man sich dazu entscheidet Veganer zu werden, dass man längerfristig weniger Fleischersatz Produkte zu sich nehmen sollte!!! Von daher ist die Rezeptauswahl nur logisch! Wer Dahlkes Arbeit kennt, weiß dass er spirituelle Arbeit macht und deswegen ist es auch klar, dass die Seele in diesem Buch erwähnt wird. Denn jede Information, die wir Menschen zu uns nehmen, wird in unserem System gespeichert. Ich finde dieses Buch sehr gut und kann es nur weiterempfehlen! Wer ein veganes Kochbuch sucht, der sollte sich allerdings anderweitig umschauen. 21 von 26 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schade - definitiv zu viel Soja Von Nadine Ein Buch für Einsteiger anzubieten finde ich an und für sich eine tolle Sache. Es gibt auch viele nette Rezepte im Buch. Was ich allerdings sehr schade finde ist, dass sehr viele Rezepte nicht ohne Sojaprodukte auskommen. Gerade auch aus dem Grund, weil Ruediger Dahlke in seinem Vorwort nochmal explizit darauf hinweist, dass Soja nur in Maßen verzehrt werden sollte. Ich würde mir wünschen, dass das nächste Buch ohne Soja oder andere Fleischersatzprodukte auskommt. Denn das geht auch. Auf Grund des akzeptablen Preis-Leistungsverhältnisses verzeihe ich dennoch 3 Sterne. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nach langer Suche das beste Vegankochbuch Von Björn Schmidt Ich habe sämtliche Attilah Hildmann-Kochbücher, PETA-Kochbücher uvm. "Vegan für Einsteiger" ist für mich mit Abstand das Beste Kochbuch, fast jedes Rezept trifft meinen Geschmack und die Zubereitung ist detailliert erklärt! Zu der Einleitung kann ich nichts sagen (nicht gelesen), ich beziehe mich mit meiner Rezension lediglich auf die Rezepte!

Produktbeschreibung 2014 Ill. kart. 20 cm München 127 S. [Neuwertig und ungelesen, als Geschenk geeignet vier 610 Medizin, Gesundheit]

Kurzbeschreibung Vegane Ernährung liegt im Trend. Viele fürchten aber bei einer Umstellung eine Mangelernährung. Hier holt Bestsellerautor Ruediger Dahlke die Leser optimal ab und klärt über alles Wissenswerte auf. Dazu gehört etwa die Versorgung mit Vitamin B12 und Eisen sowie hochwertigem pflanzlichen Protein. Dahlke erlutert die Risiken einer Fleisch- und Milchprodukte-lastigen Ernährung und motiviert zur veganen Lebensweise. Anhand einer großen Auswahl an schmackhaften Rezepten wird gezeigt, dass man mit veganer Ernährung durchaus schlemmen und genießen und dabei auch richtig satt werden kann - und das vollwertig und abwechslungsreich. Das Buch enthält einen 4-Wochen-Ernährungs-Plan, der täglich 2 Gerichte zeigt, die eine ausgewogene Ernährung garantieren. Vegan für Einsteiger ist nicht nur für Menschen gedacht, die Fleisch und Milch für immer abschwören wollen, sondern auch eine Einladung, eine einmonatige vegane Kur zu machen oder einfach mal für ein paar Wochen das Vegane auszuprobieren.