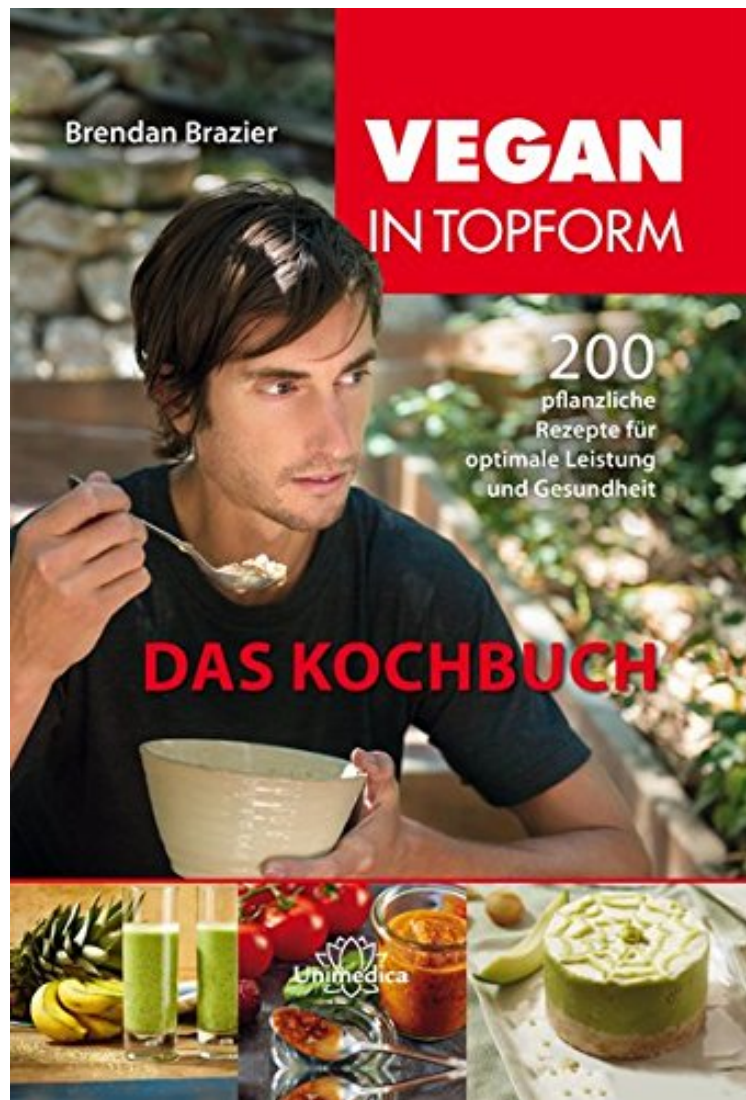


[Mobile book] Vegan in Topform - Das Kochbuch: 200 pflanzliche Rezepte fr optimale Leistung und Gesundheit

Vegan in Topform - Das Kochbuch: 200 pflanzliche Rezepte fr optimale Leistung und Gesundheit

Von Brendan Brazier

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #13165 in BcherMarke: NarayanaVerffentlicht am: 2014-06-01Abmessungen: 9.61 x 1.26b x 7.09l, Einband: Gebundene Ausgabe440 Seiten | File size: 57.Mb

Von Brendan Brazier : Vegan in Topform - Das Kochbuch: 200 pflanzliche Rezepte fr optimale Leistung und Gesundheit before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan in Topform - Das Kochbuch: 200 pflanzliche Rezepte fr optimale Leistung und Gesundheit:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kochen

ohne Soja Von Birgitta Schreck Was mir an diesem Buch unter all den vielen veganen Kochbüchern u.a. gut gefällt ist dass hier ohne Soja gekocht wird. Außerdem gibt der Autor viele sehr interessante, didaktisch gut aufgearbeitete Informationen über die Lebensmittel, die er verwendet. Die Illustrationen sind auch gelungen. Die Rezepte sind lecker und vielfältig. Mein Favorit! 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mit dem besten veganen Buch für mich Von F.M. Ich finde Brendan Brazier echt Klasse! Seine Art und die Informationen, die er vermittelt, sind wirklich der Wahnsinn! Als Ergänzung ebenfalls sehr empfehlenswert ist das Buch "Thrive - a vegan nutrition guide" von Brendan. Das Fachwissen, das dort vermittelt wird ist für jeden der sich gerne und intensiv mit dem Thema Ernährung auseinandersetzen möchte von unschätzbarem Wert (finde ich)! In diesem Buch ist das Thema Ernährung und die Einflüsse auf die Umwelt sehr anschaulich dargestellt, wenn auch im Vergleich zu dem anderen Buch sehr rudimentär dargestellt und lange nicht so detailliert erlutert. Hier liegt der Fokus also ganz klar auf den Rezepten, was natürlich super ist! Ist also ein gutes Buch zum einsteigen in die vegane "Performance" Ernährung, "Performance" deshalb weil das Konzept von Brendan vollumfänglich auf die maximale Leistungsfähigkeit des Menschen basiert, was wiederum natürlich den Faktor Wohlbefinden, Ernährungsstress, Krankheitsresistenz, Entzündungsheilung usw. alles mit einschließt. Bedeutet im Umkehrschluss für mich: Ich habe noch kein Buch und kein Konzept gefunden, das so sehr dabei hilft, Wohlbefinden über die Ernährung zu maximieren und auf ein vorher nicht geahntes Maß zu steigern! 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Erfüllt meine Erwartungen Von Kunde Erfüllt meine Erwartungen. Wenn man sich so nach und nach die Basics organisiert hat, ist die Fertigstellung der Rezepte kein Problem mehr. Die Auswahl an Rezepten ist groß und Variationsmöglichkeiten sind immer möglich. Bisher haben uns alle aus dem Buch zubereiteten Rezepte geschmeckt und manche waren schon mehrmals auf der Wunschliste Da es mir mehr um das Essen/Rezepte ging, sind für mich die Erläuterungen zur Energiebilanz und den dazu gehörigen Vergleichen zu viel, deshalb 1 Punkt Abzug.

Produktbeschreibung 200 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit Broschiertes Buch Nach dem berragenden Erfolg des Klassikers Vegan in Topform erscheint nun auch Vegan in Topform - Das Kochbuch. Der berühmte Ironman-Triathlet Brendan Brazier hat aufgrund seiner jahrelangen Erfahrung die vegane Ernährung revolutioniert und für Sportler und Höchstleistungen optimiert. In seinem Werk zeigt der beliebte Sportler die Zusammenhänge zwischen Klimaschutz, tierischen und pflanzlichen Nährstoffen und benötigten Ressourcen auf. Er belegt, dass ausgewogene pflanzliche Nahrung die beste Art von Gesundheitsvorsorge und nachhaltigem Umweltschutz ist. Sein Kult-Kochbuch bietet 200 Rezepte für nährstoffreiche Gerichte, die leicht zuzubereiten sind und sich die Kraft von Superfoods wie Maca, Chia, Hanf und Chlorella zunutze machen. Dabei greift er nicht auf potentiell allergieauslösende Produkte wie Weizen, Hefe, Gluten, Soja und Mais zurück. Mit Rezepten bekannter amerikanischer Köchinnen wie Tal Ronnen und Matthew Kenney kamen so leckere Gerichte zustande wie Kirschen-Gnocchi, italienisches Gemüsepfännchen, scharfes Chili mit Bohnen, Quinoa-Falafel, gehaltvolles Schokoladen-Smoothie, coole Kokos-Orangen-Schnitten, indische Linsen-Hanfburger, Bananencremetorte, Sommer-Chefsalat, natürlich auch Braziers bekannte Energieriegel und -Gels und vieles andere mehr ... Dieses Buch hat das Potenzial, die Gesundheit, Kraft und Ausdauer und geistige Klarheit dauerhaft zu verbessern. "In meiner 15-jährigen Laufbahn im Krafttraining hat kein Buch mich so beeindruckt wie dieses. Ich habe meine Ernährung komplett umgestellt und bin mit Mitte 30 fitter als je zuvor. Brendans Empfehlungen habe ich meinen Top-Athleten weitergegeben und auch sie erzielen bessere persönliche Bestleistungen und erholen sich schneller. Ich bin überzeugt, dass jeder Sportler oder Trainer dieses Buch gelesen haben muss." Jason Ferruggia Leitender Trainingsberater von Men's Fitness "Das Buch, das Ihr...

Kurzbeschreibung Nach dem berragenden Erfolg des Klassikers Vegan in Topform erscheint nun auch Vegan in Topform Das Kochbuch. Der berühmte Ironman-Triathlet Brendan Brazier hat aufgrund seiner jahrelangen Erfahrung die vegane Ernährung revolutioniert und für Sportler und Höchstleistungen optimiert. In seinem Werk zeigt der beliebte Sportler die Zusammenhänge zwischen Klimaschutz, tierischen und pflanzlichen Nährstoffen und benötigten Ressourcen auf. Er belegt, dass ausgewogene pflanzliche Nahrung die beste Art von Gesundheitsvorsorge und nachhaltigem Umweltschutz ist. Sein Kult-Kochbuch bietet 200 Rezepte für nährstoffreiche Gerichte, die leicht zuzubereiten sind und sich die Kraft von Superfoods wie Maca, Chia, Hanf und Chlorella zunutze machen. Dabei greift er nicht auf potentiell allergieauslösende Produkte wie Weizen, Hefe, Gluten, Soja und Mais zurück. Mit Rezepten bekannter amerikanischer Köchinnen wie Tal Ronnen und Matthew Kenney kamen so leckere Gerichte zustande wie Kirschen-Gnocchi, italienisches Gemüsepfännchen, scharfes Chili mit Bohnen, Quinoa-Falafel, gehaltvolles Schokoladen-Smoothie, coole Kokos-Orangen-Schnitten, indische Linsen-Hanfburger, Bananencremetorte, Sommer-Chefsalat, natürlich auch Braziers bekannte Energieriegel und -Gels und vieles andere mehr Dieses Buch hat das Potenzial, die Gesundheit, Kraft und Ausdauer und geistige Klarheit dauerhaft zu verbessern. In meiner 15-jährigen Laufbahn im Krafttraining hat kein Buch mich so beeindruckt wie dieses. Ich habe meine Ernährung komplett umgestellt und bin mit Mitte 30 fitter als je zuvor. Brendans Empfehlungen habe ich meinen Top-Athleten weitergegeben und auch sie erzielen bessere persönliche Bestleistungen und erholen sich schneller. Ich bin überzeugt, dass jeder Sportler oder Trainer dieses Buch gelesen haben muss. Jason Ferruggia Leitender Trainingsberater von Mens Fitness Das Buch, das Ihr Leben wahrscheinlich mehr verändern wird als jedes andere, das Sie je lesen. Zur Maximierung von Fitness und Vitalität gibt es

nichts, was Vegan in Topform gleichkommt. Erik Marcus Herausgeber von Vegan.com Vegan in Topform ist vollgepackt mit nützlichen Informationen für jeden auf jedem Niveau. Bruny Surin Olympischer Goldmedaillengewinner