

(Download pdf) Vegan vollwertig genieen

Vegan vollwertig genieen

Von Annette Heimroth, Brigitte Bornschein
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #27569 in BcherMarke: HdeckeVerffentlicht am: 2016-12-14Abmessungen: 9.72 x .94b x 7.72l, Einband: Gebundene Ausgabe216 Seiten | File size: 42.Mb

Von Annette Heimroth, Brigitte Bornschein : Vegan vollwertig genieen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan vollwertig genieen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen90 von 91 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super zur ErnährungsumstellungVon C. BlazejakSeit langem besteht der Wunsch meine Ernährung auf vollwertige zuckerfreie vegane Ernährung umzustellen. Seit vier Monaten koche ich nun nach Rezepten aus diesem Kochbuch. Es braucht einige Zeit, sich an die anderen Zutaten und die aufwendigere Erstellung der Mahlzeiten zu gewöhnen, da bei uns nun keine Fertigprodukte mehr auf den Tisch kommen. Tglich wird geschnibbelt und frisch angerichtet, wobei ich immer dachte, dazu fehlt die Zeit. Aber man stellt seine Gewohnheiten mit einiger Ausdauer doch um. Inzwischen sind smtliche Zutaten im Kchenschrank ausgetauscht und es kommt eine gewisse Routine auf, was das anfertigen der Lieblingsgerichte betrifft. Die Gerichte sind schmack- und nahrhaft. Ich bin schneller satt und fhle mich krperlich

besser. Ein sehr positiver Nebeneffekt ist, dass ich ohne irgendeine besondere Anstrengung 7 kg abgenommen habe. Eine Rezensentin hatte Sorge, dass die Mahlzeiten z.B. mit Cashewnüssen zu kalorienlastig sind. Da wir inzwischen fast täglich damit unsere Mahlzeiten anrichten, kann ich überzeugt behaupten, dass das nicht der Fall ist. Was mich ausserdem an diesem Kochbuch überzeugt ist, dass keine Fette, Zucker und Sojaprodukte benutzt werden. Ich brauche auch keine Wurst- oder Fleischersatzprodukte, dieses Buch zeigt, dass es auch ohne geht. Ich kann dieses Buch nur weiterempfehlen!!! 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. stabile fundamente Von Marit I have this book bought on January 2013. Its really adequate and got nice ideas! I use it from time to time. Thanks for this. What I miss: Fotos for every meal and a list on the end of the book, where i can find seasonal dishes easily. I also prefer more regional products. I think, the book "Vegan, regional, seasonal: Einfache Rezepte für jeden Tag" would be more interesting for me now. 3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. mein Lieblingsbuch Von Elke ein ganz tolles Buch...als Einstieg in die vegane Ernährung ein Must!! So viele Tipps wie man einfach viele Produkte selber machen kann..Mein Lieblingsbuch!!!!

Produktbeschreibung [Neuwertig und ungelesen, als Geschenk geeignet]

Kurzbeschreibung Ganzheitlich vegan genießen, das bedeutet neben den Fragen des Tierschutzes auch die gesundheitlichen Vorteile einer vollwertigen Ernährung mit einzubeziehen. Fast alle veganen Bücher vergessen dies, denn in ihnen werden Sojafertigprodukte, Fabrikfette (z.B. Margarine) und -zucker sowie Weizenmehl verwendet, die auf Dauer zu einer Mangelernährung führen. Die meisten Vollwertkochbücher liefern hingegen Rezepte, die zwar dem Gesundheitsaspekt, nicht jedoch dem Bedürfnis nachkommen, keine tierischen Produkte zu benutzen. Die abwechslungsreichen Rezepte des Buches schließen nun endlich diese Lücke! Sie orientieren sich an der Vollwerternährung Dr. med. Max Otto Bruker und bieten von gesunden Frühstücksideen über vegane Aufstriche, Dips und Saucen sowie Backrezepte die ganze Palette an tierproduktfreier Frischkost und veganen Kochrezepten für Suppen, Hauptgerichte, Beilagen bis hin zu Desserts, Speisen und Kuchen genussvolle Gerichte ganz ohne Ei, Milch oder Honig. Über den Autor und weitere Mitwirkende Der rztlich geprüften Gesundheitsberaterin (GGB nach Dr. Bruker) und ausgebildeten Tierschutzlehrerin Annette Heimroth liegt nicht nur die Gesundheit ihrer Mitmenschen am Herzen, sie ist auch seit vielen Jahren aktiv im Tierschutz engagiert. In ihren Back- und Kochkursen für Vollwertkost erfährt sie immer wieder, wie erstaunt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind, wenn sie die leckeren Rezepte ohne Zucker und tierische Produkte kochen. In ihrer Ernährungsberatung konnte sie schon vielen Menschen durch eine entsprechende Ernährungsumstellung helfen. Die ausgebildete Wirtschafterin Brigitte Bornschein arbeitet seit über 30 Jahren in einem Seniorenwohnheim, in dem sie hauptsächlich mit Kochen und Ernährung betraut ist. Über die vegetarische Ernährung kam sie zur veganen Lebensweise, die ihre Familie mit ihr teilt. Brigitte Bornschein verbindet in ihrer kreativen Küche die gesundheitlichen und ökologischen Aspekte des Lebens.