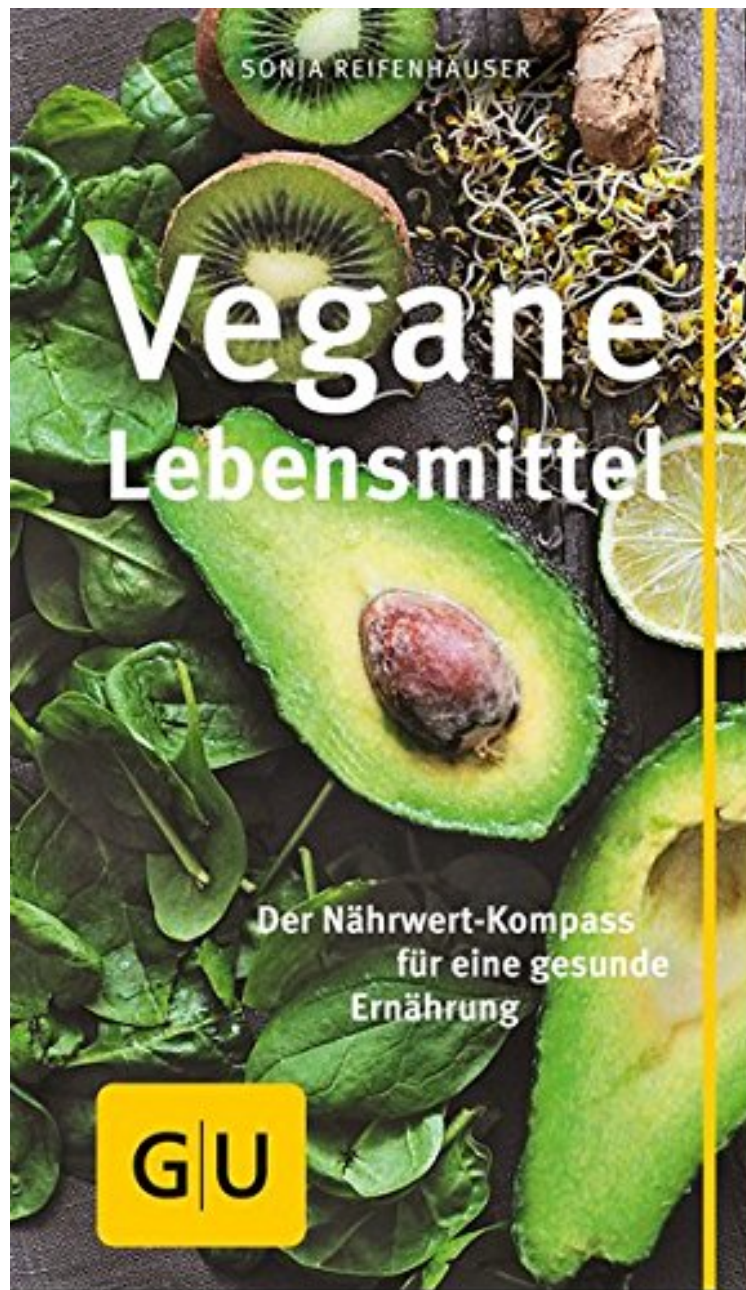


Vegane Lebensmittel: Der Nährwert-Kompass für eine gesunde Ernährung (GU Kompass Gesundheit)

Von Sonja Reifenhuser
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #9184 in BcherVerffentlicht am: 2015-03-04Abmessungen: 6.10 x .47b x 3.54l, Einband: Taschenbuch96 Seiten | File size: 79.Mb

Von Sonja Reifenhuser : Vegane Lebensmittel: Der Nährwert-Kompass für eine gesunde Ernährung (GU Kompass Gesundheit)

before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Vegane Lebensmittel: Der Nährwert-Kompass für eine gesunde Ernährung (GU Kompass Gesundheit):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Guter Überblick von Jasmin Maria Lutter-Schner kleiner überschaubarer Überblick über die vegane Ernährung. Natürlich nichts, was man nicht bereits weiß, wenn man sich bereits vegan ernährt, aber die Zusammensetzung der Lebensmittel wird einem so sehr nah gebracht.0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Must-Have für alle Veganer oder die, die es werden wollen von Katha Super übersicht, wie viel Bedarf man hat und wie man den Bedarf decken kann als Veganer oder als jemand, der sich auf vegan umstellen will0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wer Besserwissern was entgegensetzen will, sollte sich mit diesem Buch bewaffnen von Jeju Super informativ! So viele Daten, das kann man sich nie alles merken. Eines der Bücher, in die ich immer mal wieder schaue.

Produktbeschreibung2015 Ill. Vegane Kost; NährwertVegane Kost; Ratgeber; Tabelle; DDC-Notation 613.2622021 [DDC22ger]; Sachgruppe(n) 610 Medizin, Gesundheit kart. 16 cm München 96 S. [Neuwertig und ungelesen, als Geschenk geeignet zwei 610 Medizin, Gesundheit]

KurzbeschreibungDer erste Nährwert-Guide für vegane LebensmittelVegane Ernährung liegt voll im Trend! Das zeigt nicht nur der Boom veganer Kochbücher, sondern auch die bunte Palette veganer Produkte im Supermarkt und das zunehmende Angebot veganer Gerichte auf der Speisekarte. Viele fürchten aber bei einer Umstellung auf rein pflanzliche Lebensmittel in eine Mangelernährung zu geraten. Andere wiederum wissen gar nicht, wovon sie sich eigentlich ernähren sollen - ganz ohne Fleisch, Fisch, Eier und Milch. Der kleine Kompass bietet Neu-Veganern und Interessierten eine Hilfe beim Einstieg in ein Leben ohne tierische Produkte und dient als Sicherheit, um sich dabei ausgewogen und gesund zu ernähren. Vegane Lebensmittel - woher bekommt man die eigentlich? Welche gibt es und wie erkenne ich sie? Was bedeutet es, sich vegan zu ernähren? Und auf welche Nährstoffe muss besonders geachtet werden, um optimal versorgt zu sein? Übersichtliche Tabellen zeigen alle wichtigen Nährwerte von über 600 pflanzlichen Grundnahrungsmitteln, Fertiggerichten und Superfoods von A-Z. Tipps zum Essen außer Haus und kleine Schnupper-Rezepte wecken zusätzlich die Lust sich einfach mal vegan auszuprobieren.