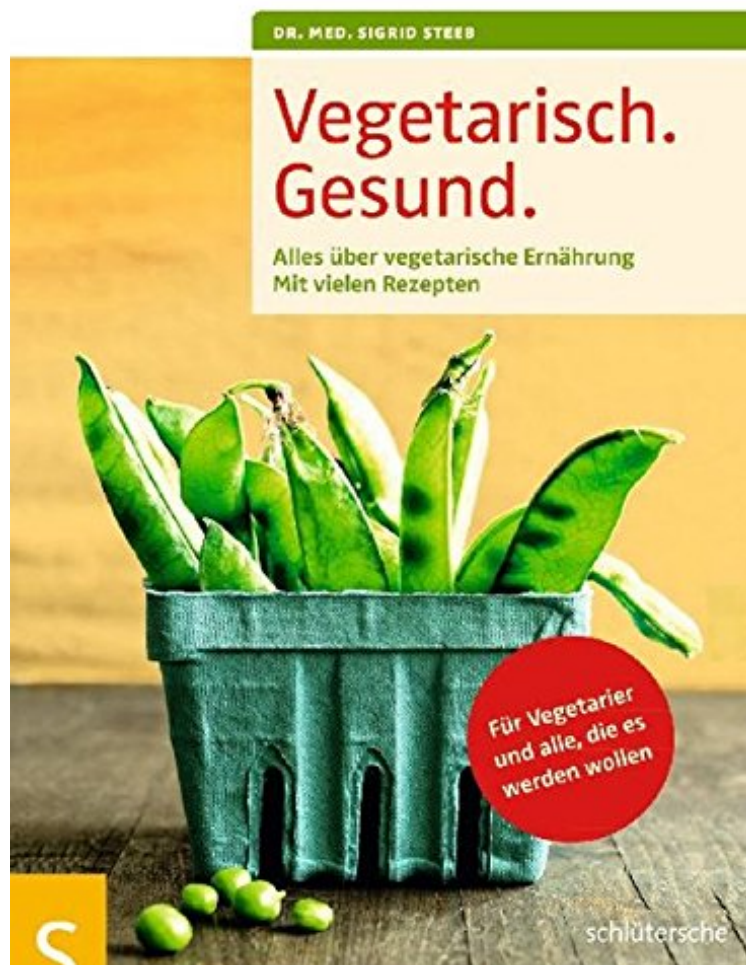


(Download free ebook) Vegetarisch. Gesund: Alles ber vegetarische Ernährung, Mit vielen Rezepten, Fr Vegetarier und alle, die es werden wollen, Mit einem Vorwort von Geleitwort von Prof. Dr. Claus Leitzmann

Vegetarisch. Gesund: Alles ber vegetarische Ernährung, Mit vielen Rezepten, Fr Vegetarier und alle, die es werden wollen, Mit einem Vorwort von Geleitwort von Prof. Dr. Claus Leitzmann

Von Dr. med. Sigrid Steeb

*DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub*



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #268097 in BcherVerffentlicht am: 2011-09-28Erscheinungsdatum: 2011-09-28Abmessungen: 8.31 x .83b x 6.14l, Einband: Taschenbuch188 Seiten | File size: 59.Mb

Von Dr. med. Sigrid Steeb : Vegetarisch. Gesund: Alles ber vegetarische Ernährung, Mit vielen Rezepten, Fr Vegetarier und alle, die es werden wollen, Mit einem Vorwort von Geleitwort von Prof. Dr. Claus Leitzmann before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegetarisch. Gesund: Alles ber vegetarische Ernährung, Mit vielen Rezepten, Fr Vegetarier und alle, die es werden wollen, Mit einem Vorwort von Geleitwort von Prof. Dr. Claus Leitzmann:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein hilfreiches Buch für Einsteiger mit leckeren Rezepten!
Von Andr Hofmann
Nachdem ich mich entschieden mich vegetarisch zu ernähren, bin ich auf dieses Buch gestoßen. Es hilft sehr gut, wenn man sich auf dem Gebiet mit der neuen Ernährung noch nicht so gut auskennt. Fast Food habe ich somit abgeschworen und mit den tollen Rezeptideen konnte ich auch als unerfahrener Koch etwas Leckeres auf den Teller bringen!
4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Für Anfänger
Von Y.R.
Da sich meine Tochter entschieden hat Vegetarierin zu werden, habe ich dieses Buch gekauft. Es reicht eben nicht einfach nur aufzuheben Fleisch zu essen. Dieses Buch hilft uns sehr, diesen neuen Weg zu begleiten!
3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gut
Von Katrin Pieper
Dieses Buch ist eine super gute Hilfe für den Einstieg! Kann ich jedem empfehlen der sich für vegetarische Ernährung interessiert.

Pressestimmen
Für jeden, der sich auf dem Weg zum Vegetarier befindet bzw. diesen erst kürzlich gegangen ist, stellt "Vegetarisch. Gesund." einen kompetenten und empfehlenswerten Ratgeber dar. (natürlich vegetarisch)
'Vegetarisch. Gesund.' ist Ernährungsratgeber, Gesundheitsbuch sowie Rezeptsammlung in einem und erleichtert den Einstieg in ein gesundes, fleischloses Leben. (Oranienburger Generalanzeiger)
Kurzbeschreibung
Endlich ein Buch, das alle Fragen zum vegetarischen Leben medizinisch fundiert beantwortet und richtig Lust auf vegetarischen Genuss macht!
Vegetarier und alle, die es werden wollen, finden hier die wesentlichen Grundlagen. Dr. Sigrid Steeb erklärt, welche Nährstoffe Erwachsene und Kinder benötigen und wie sie diese am besten aufnehmen. Ihr Buch hilft, auf ein vegetarisches Leben umzusteigen und inspiriert mit neuen gesunden Kochideen für jede Mahlzeit des Tages. Alle Rezepte lassen sich auch vegan zubereiten.
Über den Autor und weitere Mitwirkende
Sigrid Steeb ist seit vielen Jahren berufstätige Vegetarierin. Die Mehrzahl der Rezepte in diesem Buch hat die Autorin über Jahre in ihrem eigenen Küchenlabor entwickelt, einige davon so erfolgreich, dass sie prämiert wurden: Ihr Bigosch schaffte es unter 1600 Rezepten auf den 4. Platz und auch die Marinierten Pilze, Spaghetti bolognese und der Linsenexpress belegten bei Rezeptwettbewerben vordere Plätze. Dr. med. Sigrid Steeb ist Fachärztin für Laboratoriumsmedizin, Innere Medizin, Ernährungsmedizin und Naturheilverfahren. Zu ihren Schwerpunkten gehören Rehabilitation und Gesundheitsschulung. Neben ihrer langjährigen klinischen Arbeit hält sie regelmäßig medizinische Vorträge und veranstaltet Patientenseminare und -schulungen. Bei der Schölerschen Verlagsgesellschaft ist bereits ihr Ratgeber Vitalfasten erschienen.