

[Free and download] Vegetarisch kochen mit der LOGI-Methode - LOGI ohne Fisch und Fleisch? Na klar!
80 innovative und kreative LOGI-Veggie-Rezepte.

Vegetarisch kochen mit der LOGI-Methode - LOGI ohne Fisch und Fleisch? Na klar! 80 innovative und kreative LOGI-Veggie-Rezepte.

Von Susanne Thiel, Dr. Nicolai Worm
*ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF*



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #144401 in BcherMarke: SystemedVerffentlicht am: 2015-06-15Abmessungen: 9.29 x .98b x 7.24l, Einband: Taschenbuch192 Seiten | File size: 65.Mb

Von Susanne Thiel, Dr. Nicolai Worm : Vegetarisch kochen mit der LOGI-Methode - LOGI ohne Fisch und Fleisch? Na klar! 80 innovative und kreative LOGI-Veggie-Rezepte. before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegetarisch kochen mit der LOGI-Methode - LOGI ohne Fisch und Fleisch? Na klar! 80 innovative und kreative LOGI-Veggie-Rezepte.:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen15 von 15 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Leckere vegetarische Rezepte Von Twins-and-more.de Die Logi Methode ist eine Low Carb Ernährung, die die Gesundheit positiv beeinflusst. Doch geht diese Ernährung auch ohne Fleisch? Welche Möglichkeiten bietet uns eine vegetarische oder sogar vegane Ernährung? Zu Beginn erklären beide Autoren wie sie in Kontakt mit einer vegetarischen Ernährung gekommen sind und was Logi für sie bedeutet. Außerdem werden die verschiedenen vegetarischen Ernährungsformen unter die Lupe genommen. Selber bin ich keine Vegetarierin aber ich liebe fleischlose Gerichte. Für mich muss es nicht jeden Tag Fleisch oder Fisch zu essen geben, sondern Gemüse, Salate und Obst liebe ich sehr. Die Logi Methode begleitet mich schon Jahre und ich bin eine begeisterte Logi Köchin, wobei ich generell mehr Logi Gerichte mit Fleisch kenne als ohne. Daher kommt dieses Rezeptbuch genau richtig und ich kann nur sagen, dass sich die Logi-Methode wunderbar ohne Fleisch umsetzen lässt. Ohne Fleisch und Fisch bedeutet nämlich noch lange nicht, nur Kohlenhydrate essen zu müssen, sondern es geht wunderbar ohne. Man könnte sagen, dass der Kern der vegetarischen Logi-Ernährung aus Obst, Gemüse und eiweißreichen Lebensmitteln besteht und diese mit wertvollen Pflanzenölen abgerundet werden. Im ersten Drittel des Buches werden die wichtigsten Punkte der vegetarischen und der Logi Ernährung erklärt. Desweiteren erfolgt eine ausführliche Lebensmittelkunde, damit man als Laie Basisfehler einer gesunden Ernährung verhindert. Unter anderem werden hier auch Fragen nach den richtigen Fettsäuren wie z.B. Butter statt Margarine geklärt und sehr informativ begründet. Danach folgen 80 innovative und kreative LOGI-Veggie-Rezepte, die zum Teil mit attraktiven Bildern begleitet werden. Von mir aus dürfte es zu jedem Gericht/ Rezept ein Bild geben, da ich am liebsten die Rezepte nachkochen von denen ich ein Bild habe. Gut ist es, dass die Rezepte für 2 Personen angegeben sind. So kann man die Mengen beliebig halbieren, verdoppeln etc. Fazit: Obwohl ich keine Vegetarierin bin würde ich sagen, ist dieses Kochbuch der optimale Einstieg für jeden Vegetarier in die Logi-Ernährung. Außerdem ist es für jeden der weniger Fleisch auf seinem Teller haben möchte ideal. 18 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gut gelungenes vegetarisches Kochbuch mit vielen brauchbaren Ideen und Anregungen.

Von Honeybal Lektor Ich ernähre mich zwar nicht völlig fleischnfrei, aber weitgehend. Deshalb war mein Interesse und meine Neugierde auf dieses Buch schon sehr groß, um neue Ideen und mehr Vielfalt in meinen Speiseplan zu kriegen. Mein Fazit für dieses Buch fällt sehr positiv aus. In einem anfänglichen Theorieteil gehen die Autoren zunächst auf alle Aspekte der vegetarischen Ernährung ein. Von der evolutionären Entwicklung der Essgewohnheiten des Menschen, eventuellen Risiken einer möglichen Mangelernährung, verbreiteten (fehlerhaften) Annahmen bis hin zu gesicherten wissenschaftlichen Kenntnissen bezüglich einer vegetarischen Ernährung. Ebenso wird das LOGI-Ernährungskonzept sowie die LOGI-Pyramide spezifiziert auf eine vegetarische Ernährung vorgestellt. Enthalten ist ebenso ein Saisonkalender für Obst/Beerenfrüchte, Blattgemüse, Fruchtgemüse, Wurzelgemüse, Kohlgemüse und sonstige geeignete pflanzliche Nahrungsmittel. Um eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten, wird auch auf die spezifischen Lebensmittel eingegangen, die in ausreichendem Maße Eiweiß, gesunde Fette, Ballaststoffe, etc. enthalten. Dieser Theorieteil bietet fundierte Informationen und hilfreiche Tipps für eine vegetarische Ernährung. Nach gut 60 Seiten beginnt der sinnvoll gegliederte Rezeptteil dieses Buches. Er enthält folgende Kategorien: Frühstück (z.B. Mango-Kardamom-Lassi, Steirischer Hüttenkäse oder Erdbeer-Kokos-Msli) Salate (z.B. Lauwarmer Fenchelsalat, Asiatischer Tofusalat oder Gratinierte Feigen mit Babyspinat) Suppen (z.B. Cremige Krautsuppe, Steckrüben Eintopf mit Rosenkohl oder Pastinakencremesuppe) Hauptspeisen (z.B. Sellerielasagne, Korbisrösti mit Korianderquark oder Schmorgurken mit Halloumi Speise) Die Rezepte sind gut gegliedert und erklärt und die entsprechende Menge immer für zwei Portionen kalkuliert. Enthalten sind immer auch Nährwertangaben und die Möglichkeit, das Gericht in einer veganen Variante zuzubereiten, was das Kochbuch somit natürlich auch nützlich und brauchbar für Veganer macht. Ohnehin vegane Gerichte sind bereits im Inhaltsverzeichnis extra gekennzeichnet. Die Zutaten und Gewürze sind insgesamt sehr praxistauglich und wohl in den meisten auf vegetarische Ernährung ausgerichteten Haushalten vorhanden. Teilweise wird auch mit etwas ausgefalleneren Zutaten gearbeitet, so dass man auch etwas Neues ausprobieren kann. Was mir persönlich fehlt, sind pro Rezept verlässliche Zeitangaben für die Zubereitungszeit. Insgesamt fällt mein Fazit zu diesem Buch sehr positiv aus. Es bietet mir vielfältige Ideen und Anregungen für eine fleischnfreie Ernährung, ist gut und übersichtlich gegliedert sowie auch optisch schön gestaltet. Für meine Zwecke ein sehr gutes und brauchbares Kochbuch. 1 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nichts für mich.

Von Cordu Die Gerichte haben für mich zu viel Kohlenhydrate und außerdem wollte ich keinen Vortrag über vegetarische Ernährung und was daran so gefährlich sein kann. Da habe ich viel bessere Rezepte online gefunden. Sorry zurück.

Produktbeschreibung LOGI ohne Fisch und Fleisch? Na klar! 80 innovative und kreative LOGI-Veggie-Rezepte. Broschiertes Buch Susanne Thiel und Dr. Nicolai Worm belegen dies nicht nur theoretisch, sondern ganz praktisch: Die über 80 einfallsreichen neuen Rezepte gehen weit über das typische Repertoire von Bratlingen und Vollkornpasta für jede Saison hinaus. Volles Aroma! Leckere LOGI-Mahlzeiten voller hochwertiger Eiweiße, vorwiegend pflanzlicher Herkunft, teilweise ergänzt durch Milchprodukte und Eier, machen satt, glücklich und schlank. Die abwechslungsreichen Gerichte mit Hülsenfrüchten, fast vergessenen Gemüsesorten oder Sojaprodukten bringen garantiert nicht nur Vegetarier auf den Geschmack! - Kohlenhydratarm und eiweißreich genießen ohne tierische Lebensmittel. - Mit zahlreichen Tipps von A wie Auswahl bis Z wie Zubereitung. - Saisonal auf den Punkt einkaufen. Dank großem Einkaufskalender. - Vollkommen bearbeitete Neuauflage in attraktiver, köchenfreundlicher Spiralbindung.

Kurzbeschreibung Susanne Thiel und Dr. Nicolai Worm belegen dies nicht nur theoretisch, sondern ganz praktisch: Die über 80 einfallsreichen neuen Rezepte gehen weit über das typische Repertoire von Bratlingen und Vollkornpasta für jede Saison hinaus. 4 Sterne von 20 Lesern. Bitte beachten Sie auch die Rezensionen der bisherigen Auflagen Vegetarisch kochen mit der LOGI-Methode (ISBN 978-3-927372-80-1), die hier nun verbessert und aktualisiert angeboten wird. Volles Aroma! Leckere LOGI-Mahlzeiten voller hochwertiger Eiweiße, vorwiegend pflanzlicher Herkunft, teilweise ergänzt durch Milchprodukte und Eier, machen satt, glücklich und schlank. Die abwechslungsreichen Gerichte mit Hülsenfrüchten, fast vergessenen Gemüsesorten oder Sojaprodukten bringen garantiert nicht nur Vegetarier auf den Geschmack! - Kohlenhydratarm und eiweißreich genießen ohne tierische Lebensmittel. - Mit zahlreichen Tipps von A wie Auswahl bis Z wie Zubereitung. - Saisonal auf den Punkt einkaufen. Dank großem Einkaufskalender. - Vollkommen bearbeitete Neuauflage in attraktiver, kochenfreundlicher Spiralbindung. über den Autor und weitere Mitwirkende Susanne Thiel ist Diplom-Oecotrophologin und leidenschaftliche Köchin. Als zertifizierte Ernährungstherapeutin unterstützt sie Menschen mit ernährungsabhängigen Erkrankungen auf ihrem Weg zu einer genussvollen und gesunden Ernährung. Außerdem vermittelt sie als Trainerin und Dozentin ihr Fachwissen an Multiplikatoren im Gesundheitswesen. Dr. Nicolai Worm studierte Oecotrophologie in München und Gießen. Seit 2009 ist er Professor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) in Saarbrücken. Dr. Nicolai Worm ist der Begründer der LOGI-Methode und publiziert zahlreiche Bestseller.