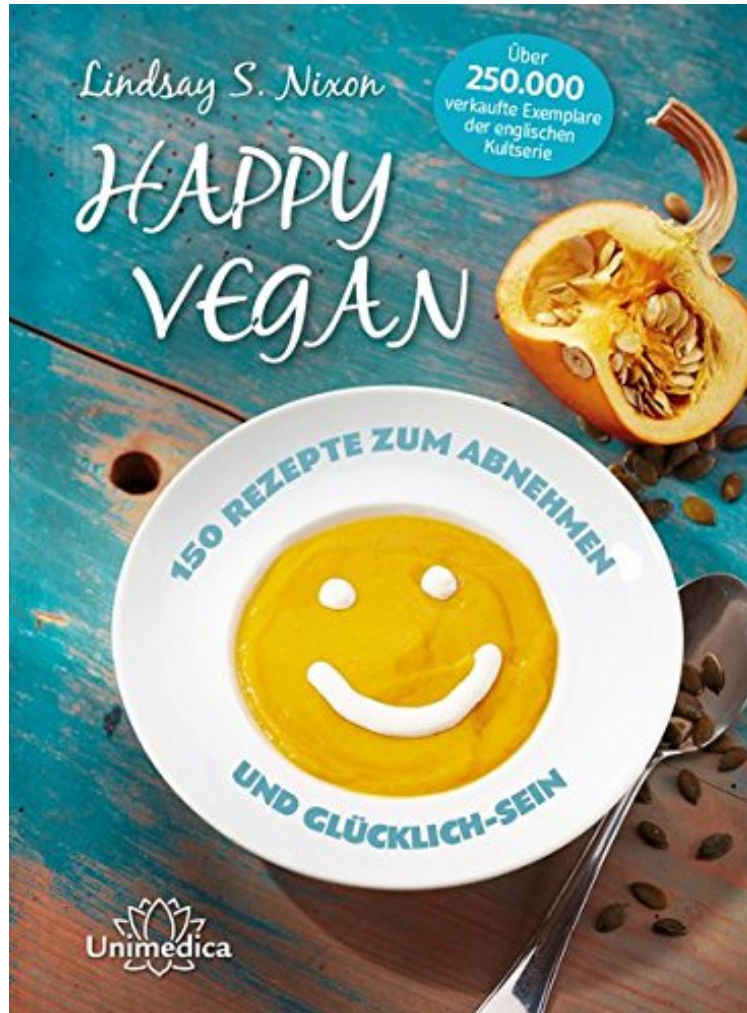


[Download ebook] Happy Vegan - 150 Rezepte zum Abnehmen und Glücklich-Sein

Happy Vegan - 150 Rezepte zum Abnehmen und Glücklich-Sein

Von Lindsay S. Nixon

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #37593 in BcherMarke: Narayana; UnimedicaVerffentlicht am: 2015-10-23Abmessungen: 9.29 x 1.06b x 6.85l, Einband: Gebundene Ausgabe336 Seiten | File size: 47.Mb

Von Lindsay S. Nixon : Happy Vegan - 150 Rezepte zum Abnehmen und Glücklich-Sein before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Happy Vegan - 150 Rezepte zum Abnehmen und Glücklich-Sein:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fr Hobbykche nicht geeignetVon Lego1Das Buch ist schn aufgemacht, bersichtlich und bestimmt ein guter Einstieg in die vegane Welt fr jemanden der absolut nicht kochen kann. Wer sich jedoch in der Kche etwas auskennt und die gewisse Raffinesse beim Essen schtzt, fr den greift dieses Kochbuch viel zu kurz. Die Rezepte sind absolut simpel, bestehen oft bloss aus einem halben Dutzend Zutaten und gehen mehr in die Richtung Verpflegung als in die Ecke Gourmetkche.3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolles Kochbuch fr vegane, glutenfreie und sojafreie ErnhrungVon ClaudiaIch bin begeistert von dem Buch. Ich hab mir das Buch zugelegt, weil ich gerne meine

Ernährung aus gesundheitlichen Gründen auf eine vegane, glutenfrei und sojafreie Ernährungsweise umstellen möchte. Hierzu habe ich schon zwei andere Bücher aber man hat ja gerne eine Auswahl an Rezepten und mich sprach die Leseprobe auf an, also hab ich's mir bestellt und wurde nicht enttäuscht. Es sind zwar nicht alle Rezepte glutenfrei und Sojafrei, aber Frau Nixon gibt Tipps dazu wie man diese glutenfrei oder Sojafrei machen kann. Bei jedem Rezept steht dabei, ob es glutenfrei, sojafrei, schnell, günstig oder für den Vorrat ist. Das finde ich sehr praktisch. Es wurde in einer Rezension bemängelt, dass diese Rezepte vornehmlich zum Abnehmen sind, also da oft mit Snacks kalkuliert wird oder Vorspeisen und die Kalorien dabeistehen und die Mittagessen pro Portion unter 350 kcal haben hab ich einfach die doppelte Portion (also für 2 Personen) gegessen das entspricht einem normalen Mittagessen von 700 kcal. Die Rezepte sind super zum zubereiten und es kommen auch nicht allzu exotische Zutaten vor und sie sind sehr lecker und stützig. Ich hab mir nun schon bereits das Nachfolgerbuch, das im Mai erscheint vorbestellt, in dem noch schnellere Gerichte drin sein sollen (ich hoffe doch, dass da auch nur Gerichte drin sind, die nicht schon in diesem Buch drin sind. Also ich kann das Buch jedem empfehlen der Vegan, glutenfrei und Sojafrei essen will. 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. einfach köstlich Von Schmiddie rezepte sind genial einfach zuzubereiten, echt geringer Zeitaufwand, und dennoch sehr ideenreich und köstlich. zu jedem rezept gibt es nährwertangaben und weight watchers (ww) punkte. die meisten rezepte sind mit tollen fotos repräsentiert und von der Autorin nett kommentiert. da vorwiegend fettfrei gekocht wird, enthalten die rezeptideen wenig kalorien und eignen sich zum abnehmen- stützig dennoch garantiert. ich bewundere lindsay nixon für ihre kreative, abwechslungsreiche und zeitsparende kochkunst. die rezepte sind getestet worden und gelingen. einfach super- danke dafür! ich besitze untermengen von kochbüchern, dieses gehört zu meinen lieblingen, auch wenn ich gar nicht strikt vegan esse.

Produktbeschreibung 150 Rezepte zum Abnehmen und Glücklich-Sein Gebundenes Buch Mit einfachen, unkomplizierten Rezepten zeigt Bestseller-Autorin Lindsay S. Nixon, wie simpel, erschwänglich und lecker eine gesunde Ernährung sein kann. In ihrem neuesten Kochbuch präsentiert sie Gerichte für ein gesundes Abnehmen und eine Reihe von genauso einfachen und schnellen Rezepten, die zu fantastischen Ergebnissen führen. Happy Herbivore Light Lean begeistert mit stützigen und rein pflanzlichen Rezepten voller Geschmack, die sich in 30 Minuten oder weniger zubereiten lassen. Mit leckeren und gesunden Mahlzeiten, die wenig Kalorien haben und garantiert satt machen, wird Abnehmen so leicht wie nie zuvor - ganz ohne Verzicht! Zusätzlich enthält Happy Herbivore Light Lean "Rezepte" für die Figur: leichte Rezepten sowie Tipps und Tricks für einen schlankeren und strafferen Körper. Wie schon in ihren vorangegangenen Kochbüchern erteilt Lindsay S. Nixon in Happy Herbivore Light Lean, Fetten und stark verarbeiteten Lebensmitteln und Süßigkeiten, wie z.B. künstlichen Süßstoffen, eine Absage, und befreit damit den Stoffwechsel von unnützigem Ballast. Mit Happy Herbivore Light Lean wird das Leben gesund, einfach und lecker. Rezensionen: "Lindsay Nixon trifft mit Happy Herbivore Light Lean genau ins Schwarze. Glauben Sie sich diese köstlichen Rezepte, beginnen Sie mit den unkomplizierten Rezepten und sehen Sie fröhlich dabei zu, wie Ihre Gesundheit aufblüht und Sie von innen zu strahlen beginnen." - Rip Esselstyn, New York Times Bestseller-Autor von "My Beef with Meat" "Lindsay Nixon steht für Kochbücher, die genau die Art von Rezepten haben, die viele suchen: gesund, lecker und einfach in der Zubereitung. Auch ihr neuestes Kochbuch sollte in keiner Sammlung fehlen." - T. Colin Campbell, Coautor von China Study und dem New York Times Bestseller "InterEssen", und Karen Campbell "Happy Herbivore Light Lean präsentiert..."

Kurzbeschreibung Mit einfachen, unkomplizierten Rezepten zeigt Bestseller-Autorin Lindsay S. Nixon, wie simpel, erschwänglich und lecker eine gesunde Ernährung sein kann. In ihrem neuesten Kochbuch präsentiert sie Gerichte für ein gesundes Abnehmen und eine Reihe von genauso einfachen und schnellen Rezepten, die zu fantastischen Ergebnissen führen. Happy Herbivore Light Lean begeistert mit stützigen und rein pflanzlichen Rezepten voller Geschmack, die sich in 30 Minuten oder weniger zubereiten lassen. Mit leckeren und gesunden Mahlzeiten, die wenig Kalorien haben und garantiert satt machen, wird Abnehmen so leicht wie nie zuvor ganz ohne Verzicht! Zusätzlich enthält Happy Herbivore Light Lean Rezepte für die Figur: leichte Rezepten sowie Tipps und Tricks für einen schlankeren und strafferen Körper. Wie schon in ihren vorangegangenen Kochbüchern erteilt Lindsay S. Nixon in Happy Herbivore Light Lean, Fetten und stark verarbeiteten Lebensmitteln und Süßigkeiten, wie z.B. künstlichen Süßstoffen, eine Absage, und befreit damit den Stoffwechsel von unnützigem Ballast. Mit Happy Herbivore Light Lean wird das Leben gesund, einfach und lecker. Rezensionen: Lindsay Nixon trifft mit Happy Herbivore Light Lean genau ins Schwarze. Glauben Sie sich diese köstlichen Rezepte, beginnen Sie mit den unkomplizierten Rezepten und sehen Sie fröhlich dabei zu, wie Ihre Gesundheit aufblüht und Sie von innen zu strahlen beginnen." Rip Esselstyn, New York Times Bestseller-Autor von My Beef with Meat "Lindsay Nixon steht für Kochbücher, die genau die Art von Rezepten haben, die viele suchen: gesund, lecker und einfach in der Zubereitung. Auch ihr neuestes Kochbuch sollte in keiner Sammlung fehlen." T. Colin Campbell, Coautor von China Study und dem New York Times Bestseller InterEssen, und Karen Campbell "Happy Herbivore Light Lean präsentiert innovative, unkomplizierte Rezepte und effektive Rezepten, die Sie auf den Weg zu einer beneidenswerten Gesundheit führen. Brian Wendel, Produzent der Dokumentation Gabel statt Skalpell Keine Einschätzung kann in Krätze ausdrücken, wieviel Magie Lindsay in die Küche bringt! Mit Happy Herbivore Light Lean beweist sie einmal mehr auf ihre kreative Art, dass pflanzlich basierte Gerichte nicht nur unglaublich schmackhaft,

sondern auch kalorienarm und trotzdem sehr sttigend sind. Dr. Caldwell B. Esselstyn Jr., Autor von Prevent and Reverse Heart Disease, and Ann Crile Esselstyn Happy Herbivore Light Lean ist ein wunderbares Buch voller einfacher, kstlicher Gerichte, die es kinderleicht und genussvoll machen, sich vegan zu ernhren. Lindsay zeigt nicht nur, wie vielfltig und kreativ pflanzlich basierte Rezepte sein knnen, sondern gibt in ihrem Buch auch sehr hilfreiche Tipps dazu, wie man abnehmen und sich fantastisch und voller Energie fhlen kann. Ich empfehle jedem wrmstens, dieses groartige Buch zu lesen und Schritt fr Schritt die eigene Gesundheit zu verbessern. Dr. Neal Barnard, Grnder und Prsident des Physicians Committee for Responsible Medicine "Ich bin absolut begeistert und habe mit Lindsays neuem Kochbuch herausgefunden, was viele schon lngst wissen: Das Mdel kann kochen!" Del Sroufe, Autor von Better Than Vegan und Gabel statt Skalpell Das Kochbuch Lindsay Nixon hat es wieder geschafft! Ein weiteres fantastisches Kochbuch randvoll mit einfachen, kstlichen und fettarmen veganen Rezepten, die jeder lieben wird." John und Mary McDougall, Bestseller-Autoren und Grnder des McDougall Programms ber die Autorin Lindsay S. Nixon ist die Bestseller-Autorin der Happy-Herbivore-Kochbuchreihe: The Happy Herbivore Cookbook, Everyday Happy Herbivore und Happy Herbivore Abroad. Bereits 2012 konnte sie sich ber mehr als 100.000 verkaufte Kochbcher freuen. Nixon war bereits in US-amerikanischen F