



## **Handbuch gesunde Küche: Wohlfühlen und genießen mit dem Vital-Teller-Modell. Über 200 köstliche Rezepte**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Handbuch gesunde Küche: Wohlfühlen und genießen mit dem Vital-Teller-Modell. Über 200 köstliche Rezepte

*Karin Hofinger*

**Handbuch gesunde Küche: Wohlfühlen und genießen mit dem Vital-Teller-Modell. Über 200 köstliche Rezepte** Karin Hofinger

 [Download Handbuch gesunde Küche: Wohlfühlen und genießen ...pdf](#)

 [Online lesen Handbuch gesunde Küche: Wohlfühlen und genieß ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Handbuch gesunde Küche: Wohlfühlen und genießen mit dem Vital-Teller-Modell. Über 200 köstliche Rezepte Karin Hofinger**

---

368 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

So geht gesunde Ernährung mit Genuss! Gesund und nährstoffreich das ganze Jahr über! Wie können wir uns jeden Tag ganz einfach etwas Gutes tun? Indem wir unseren Körper und unsere Seele mit der richtigen Energie versorgen! Und das geht am einfachsten über eine gesunde Ernährung. Wer wissen möchte, wie man im Alltag gesund und genussvoll essen kann, der ist bei Karin Hofinger genau richtig. Vital-Teller-Modell! Inspiriert durch die ayurvedische Küche, kreiert die Ernährungsberaterin und Mikronährstoff-Spezialistin einen praktischen Leitfaden, der genau zeigt, wie Sie mit vertrauten Zutaten ein gesundes und ausgewogenes Essen kochen können. Das Geheimnis liegt nämlich in der richtigen Kombination der Lebensmittel! Mit dem Vital-Teller-Modell können Sie sich Ihr vollwertiges Menü aus über 200 schmackhaften Rezepten nach Belieben selbst zusammenstellen und ganz einfach zubereiten - vom Frühstück bis zum Abendessen. Ihr Körper bekommt so alle wichtigen Nährstoffe, damit Sie sich jeden Tag fit und gestärkt fühlen. Rundum-Ratgeber Karin Hofingers umfassendes Handbuch vereint praktische Tipps, köstliche Rezepte und informatives Fachwissen rund um eine moderne, gesunde Küche, die sich problemlos in den Alltag integrieren lässt.

- über 200 alltagstaugliche Rezepte für einen gesunden Lebensstil
  - Blitzgerichte und Zeitspartipps für Eilige
  - vom Frühstück über köstliche Snacks bis hin zu Smoothies und ausgewogenen Abendmahlzeiten
  - praktisch und köstlich: einfache Rezepte zum Wohlfühlen mit unkomplizierten Zutaten
  - das Vital-Teller-Modell versorgt Sie mit allen wichtigen Mikronährstoffen
  - zahlreiche, einfache Grundrezepte mit vielen kreativen Variationsmöglichkeiten
  - umfassender Ratgeber mit ausführlichem Lebensmittel-, Nährstoff- und Vitalstoff-ABC
- Über den Autor und weitere Mitwirkende

Karin Hofinger liebt die Natur, ihren Kräutergarten und das kreative, gesunde Kochen. Sie tankt ihre Energie beim Wandern, bei Yoga und Meditation. Die Mikronährstoff-Spezialistin, Nährstoff-Apothekerin und Ernährungsberaterin ist seit nun mehr als zehn Jahren als selbstständige Vortragende, Seminarleiterin und Trainerin mit dem Themenschwerpunkt Ernährung und Gesundheit tätig. Als 'Gesundheitsberuflerin' weiß sie, was Körper und Seele guttut, welche Lebensmittel unbedingt auf den Teller gehören und welche nicht. Das und noch viel mehr können Sie jetzt in ihrem ersten Gesundheits-Ratgeber-Kochbuch nachlesen.

Download and Read Online Handbuch gesunde Küche: Wohlfühlen und genießen mit dem Vital-Teller-Modell. Über 200 köstliche Rezepte Karin Hofinger #5VPMHF23TXQ

Lesen Sie Handbuch gesunde Küche: Wohlfühlen und genießen mit dem Vital-Teller-Modell. Über 200 köstliche Rezepte von Karin Hofinger für online ebook Handbuch gesunde Küche: Wohlfühlen und genießen mit dem Vital-Teller-Modell. Über 200 köstliche Rezepte von Karin Hofinger Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Handbuch gesunde Küche: Wohlfühlen und genießen mit dem Vital-Teller-Modell. Über 200 köstliche Rezepte von Karin Hofinger Bücher online zu lesen. Online Handbuch gesunde Küche: Wohlfühlen und genießen mit dem Vital-Teller-Modell. Über 200 köstliche Rezepte von Karin Hofinger ebook PDF herunterladen Handbuch gesunde Küche: Wohlfühlen und genießen mit dem Vital-Teller-Modell. Über 200 köstliche Rezepte von Karin Hofinger Doc Handbuch gesunde Küche: Wohlfühlen und genießen mit dem Vital-Teller-Modell. Über 200 köstliche Rezepte von Karin Hofinger Mobipocket Handbuch gesunde Küche: Wohlfühlen und genießen mit dem Vital-Teller-Modell. Über 200 köstliche Rezepte von Karin Hofinger EPub