



Das große Low-Carb-High-Fat-Kochbuch: Über 60 kohlenhydratarme, gluten-, soja-, und laktosefreie Rezepte



Download



Online Lesen

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

Das große Low-Carb-High-Fat-Kochbuch: Über 60 kohlenhydratarme, gluten-, soja-, und laktosefreie Rezepte

Åse Falkman-Fredrikson, Anna Hallén

Das große Low-Carb-High-Fat-Kochbuch: Über 60 kohlenhydratarme, gluten-, soja-, und laktosefreie Rezepte Åse Falkman-Fredrikson, Anna Hallén

Über 60 kohlenhydratarme, gluten-, soja-, und laktosefreie Rezepte

Gebundenes Buch

Programmieren Sie Ihren Stoffwechsel um und nehmen Sie ab Low Carb High Fat (LCHF) bedeutet, in der Ernährung die Kohlenhydrate zu reduzieren und stattdessen auf gesunde Fette zu setzen. Fett war lange verteufelt, doch heute weiß man aus vielen Studien: Nicht die lebensnotwendigen Fettsäuren machen uns dick und krank, sondern die vielen Kohlenhydrate, die wir mit Nudeln, Brot, Kartoffeln und zuckerhaltigen Lebensmitteln zu uns nehmen. Mit LCHF können Sie Gewicht verlieren, werden dabei trotzdem satt und dürfen geschmackvolles Essen genießen. Die beiden Ernährungsexpertinnen Åse Falkman Fredrikson und Anna Hallen haben das LCHF-Konzept modernisiert. Die von ihnen entwickelten Gerichte enthalten keine Milchprodukte, Gluten und Soja, sind damit noch verträglicher und bieten trotzdem alle Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und Antioxidantien, die Ihr Körper braucht. Das Buch bietet Ihnen über 60 leckere und einfach zuzubereitende Rezepte: knackiges Nussbrot, raffinierte Lammspieße mit Blumenkohltabbouleh, vegetarische Portobellopilz-Pizza, süßes Avocado-Beeren-Eis und vieles mehr. Mit der praktischen Kennzeichnung finden Sie sofort die Rezepte, die für Ihre individuellen Bedürfnisse geeignet sind - je nachdem ob Sie beispielsweise abnehmen möchten, Diabetes haben oder sich vegetarisch ernähren.

 [Download Das große Low-Carb-High-Fat-Kochbuch: Über 60 ko ...pdf](#)

 [Online lesen Das große Low-Carb-High-Fat-Kochbuch: Über 60 ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das große Low-Carb-High-Fat-Kochbuch: Über 60 kohlenhydratarme, gluten-, soja-, und laktosefreie Rezepte Åse Falkman-Fredrikson, Anna Hallén

176 Seiten

Kurzbeschreibung

Programmieren Sie Ihren Stoffwechsel um und nehmen Sie ab

Low Carb High Fat (LCHF) bedeutet, in der Ernährung die Kohlenhydrate zu reduzieren und stattdessen auf gesunde Fette zu setzen. Fett war lange verteufelt, doch heute weiß man aus vielen Studien: Nicht die lebensnotwendigen Fettsäuren machen uns dick und krank, sondern die vielen Kohlenhydrate, die wir mit Nudeln, Brot, Kartoffeln und zuckerhaltigen Lebensmitteln zu uns nehmen. Mit LCHF können Sie Gewicht verlieren, werden dabei trotzdem satt und dürfen geschmackvolles Essen genießen.

Die beiden Ernährungsexpertinnen Åse Falkman Fredrikson und Anna Hallén haben das LCHF-Konzept modernisiert. Die von ihnen entwickelten Gerichte enthalten keine Milchprodukte, Gluten und Soja, sind damit noch verträglicher und bieten trotzdem alle Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und Antioxidantien, die Ihr Körper braucht.

Das Buch bietet Ihnen über 60 leckere und einfach zuzubereitende Rezepte: knackiges Nussbrot, raffinierte Lammspieße mit Blumenkohltabbouleh, vegetarische Portobellopilz-Pizza, süßes Avocado-Beeren-Eis und vieles mehr. Mit der praktischen Kennzeichnung finden Sie sofort die Rezepte, die für Ihre individuellen Bedürfnisse geeignet sind – je nachdem ob Sie beispielsweise abnehmen möchten, Diabetes haben oder sich vegetarisch ernähren. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Åse Falkman Fredrikson ist Ernährungsberaterin und Autorin mehrerer Gesundheitsbücher. Sie betreibt den in Schweden beliebten Ernährungs- und Gesundheitsblog 56kilo.se, in dem sie darüber schreibt, wie man sich ernähren kann, sodass man sich wohlfühlt, ohne sich enge Schranken auferlegen zu müssen. Außerdem schreibt sie für schwedische Koch- und Ernährungszeitschriften.

Anna Hallén ist Dozentin und Ernährungsberaterin mit Schwerpunkt auf natürlichen Lebensmitteln und gesunder Ernährung und arbeitet darüber hinaus als Physiotherapeutin.

Download and Read Online Das große Low-Carb-High-Fat-Kochbuch: Über 60 kohlenhydratarme, gluten-, soja-, und laktosefreie Rezepte Åse Falkman-Fredrikson, Anna Hallén #C0Q2YO71VT5

Lesen Sie Das große Low-Carb-High-Fat-Kochbuch: Über 60 kohlenhydratarme, gluten-, soja-, und laktosefreie Rezepte von Åse Falkman-Fredrikson, Anna Hallén für online ebookDas große Low-Carb-High-Fat-Kochbuch: Über 60 kohlenhydratarme, gluten-, soja-, und laktosefreie Rezepte von Åse Falkman-Fredrikson, Anna Hallén 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 Das große Low-Carb-High-Fat-Kochbuch: Über 60 kohlenhydratarme, gluten-, soja-, und laktosefreie Rezepte von Åse Falkman-Fredrikson, Anna Hallén Bücher online zu lesen.Online Das große Low-Carb-High-Fat-Kochbuch: Über 60 kohlenhydratarme, gluten-, soja-, und laktosefreie Rezepte von Åse Falkman-Fredrikson, Anna Hallén ebook PDF herunterladenDas große Low-Carb-High-Fat-Kochbuch: Über 60 kohlenhydratarme, gluten-, soja-, und laktosefreie Rezepte von Åse Falkman-Fredrikson, Anna Hallén DocDas große Low-Carb-High-Fat-Kochbuch: Über 60 kohlenhydratarme, gluten-, soja-, und laktosefreie Rezepte von Åse Falkman-Fredrikson, Anna Hallén MobipocketDas große Low-Carb-High-Fat-Kochbuch: Über 60 kohlenhydratarme, gluten-, soja-, und laktosefreie Rezepte von Åse Falkman-Fredrikson, Anna Hallén EPub