

[Read free] Abnehm-Smoothies: Schlank mit den Powerdrinks: ber 50 Detox-Rezepte - Mit 2-Kilo-weg-Dit

Abnehm-Smoothies: Schlank mit den Powerdrinks: ber 50 Detox-Rezepte - Mit 2-Kilo-weg-Dit

Von Rose Marie Donhauser

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #293547 in BcherVerffentlicht am: 2016-02-22Abmessungen: 7.87 x .59b x 6.89l, Einband: Broschiert112 Seiten | File size: 37.Mb

Von Rose Marie Donhauser : Abnehm-Smoothies: Schlank mit den Powerdrinks: ber 50 Detox-Rezepte - Mit 2-Kilo-weg-Dit before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Abnehm-Smoothies: Schlank mit den Powerdrinks: ber 50 Detox-Rezepte - Mit 2-Kilo-weg-Dit:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen14 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schlank mit PowerdrinksVon MontklamottGelungenes Buch! Ansprechend gegliedert in die Rubriken: Frhlingsgefhle, Sommerlaune, Herbstgenuss und Wintervergnen.Ich habe bereits viele Bcher bers Detoxen und Smoothies gelesen. Teilweise war ich sehr erstaunt, was fr seltsame geschmackliche Zusammenstellungen der Zutaten man da verschiedentlich zu lesen bekommt. Manchmal ist die Zutatenliste so lang, dass ich ernsthaft bezweifeln mchte, dass es tatschlich Menschen gibt, die diese Smoothies zubereiten. Wer hat denn Zeit und Lust sich (gefhl) erst eine Stunde alle Zutaten zusammenzusuchen? Aber es geht auch anders! Dieses Buch liefert den Beweis. Und eine weitere gute Nachricht: Gesundes darf durchaus lecker schmecken.Fr die meisten Rezepte bentigt man im Schnitt vier bis fnf Zutaten. Zumeist keine allzu exotischen Ingredienzien, so dass man in der Regel in etwa wei, worauf man sich

geschmacklich einlöst. Die Zusammenstellung der Zutaten finde ich gelungen. Allerdings vermisse ich hier eindeutig Nährwertangaben zu den einzelnen Rezepten. Das Buch heißt "Abnehm-Smoothies" und enthält eine 2-Kilo-weg-Diät"; da gehören Kalorienangaben für mich irgendwie dazu. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leckere Smoothies mit Abnehmeffekt Von Kuhni77 INHALT: Schlank mit den Powerdrinks: über 50 Detox-Rezepte! Smoothies sind nicht nur schnell gemacht, sondern auch noch gesund, erfrischend und richtig gute Powerdrinks. Sie liefern wichtige Vitamine und man kann sie prima als Entschlackungskuren einsetzen. Denn Smoothies haben kaum Kalorien! Dieses Buch bietet Ihnen nicht nur leckere Rezepte, sondern auch gleich 2 Diätprogramme: * Das Detox-Wochenende * Die 2-Kilo-weg-Diät Genießen und dabei abnehmen was will man mehr?! Die Rezepte sind unter Frühjahrsgefühle, Sommerlaune, Herbstgenuss und Wintervergngen unterteilt. MEINUNG: Ich trinke sehr gerne Smoothies und deswegen war ich sehr gespannt auf dieses Buch. Die zwei Programme habe ich noch nicht ausprobiert, da ich erst einmal einige Rezepte testen wollte. Das 2 kg Diätprogramm, enthält nicht nur die Smoothierezepte, sondern hier bekommt man auch direkt Rezepte für ein Abendessen. Frühstück und Mittagessen bestehen aus einem Smoothie. Dieses Diätprogramm werde ich auf jeden Fall noch ausprobieren, Die meisten Rezepte sind in 10-15 Minuten vorbereitet. Einige dauern auch länger, da diese Smoothies eine Anfrizerzeit haben, bevor sie fertig zubereitet werden können. Zu jedem Rezept bekommt man Vorschläge zum Garnieren und die Zubereitungszeit genannt. Das Rezept Himbeeren mit Kopfsalat (es sind auch Erdbeeren enthalten), zählt hier zu meinen Favoriten. Wirklich lecker! Aber es gibt z. B. auch noch: * Hokkaido-Mandel mit Bananen * Mandeleis zum trinken * Tomate-Avocado mit Galgant * Pfirsich-Kopfsalat mit grünem Tee * Und viele Smoothies mehr. Leider fehlen die Nährwertangaben. Was ich in einem Rezeptbuch aber schon wichtig finde und es eigentlich nicht fehlen sollte! FAZIT: Wirklich leckerer Smoothies die ich bestimmt immer mal wieder trinken werde. Würden die Nährwertangaben nicht fehlen, dann hätte das Buch 5 von 5 Sternen bekommen.

Kurzbeschreibung Schlank mit Smoothies Smoothies sind nicht nur im Handumdrehen gemixt, sondern auch erfrischend und stützend. Darüber hinaus liefern Ihnen die leckeren Powerdrinks wichtige Vitamine und Mineralstoffe, dafür aber kaum Kalorien und eignen sich deshalb ganz wunderbar für Entschlackungskuren und Diäten. Dieses Buch bietet Ihnen daher neben vielen neuen Smoothie-Rezepten auch effektive Diätprogramme: ein Detox-Wochenende und die 2-Kilo-weg-Diät. Genießen und dabei abnehmen was will man mehr?! über den Autor und weitere Mitwirkende Rose Marie Donhauser arbeitet seit 1988 als Food- und Reisejournalistin, Restauranttesterin und sehr erfolgreiche Kochbuchautorin. Sie hat über 160 Koch- und Genussbücher veröffentlicht, von denen viele Auszeichnungen erhielten, wie z.B. Silbermedaillen der Gastronomischen Akademie Deutschlands oder Schweizer Goldlorbeeren. Die gelernte Köchin ist dem Genuss und auch der Gesundheit beides ergnzt sich hervorragend ständig auf der Spur. Unterwegs auf Gourmetreisen in der ganzen Welt holt sie sich Anregungen und setzt die Ideen in ihren Büchern und Artikeln um.