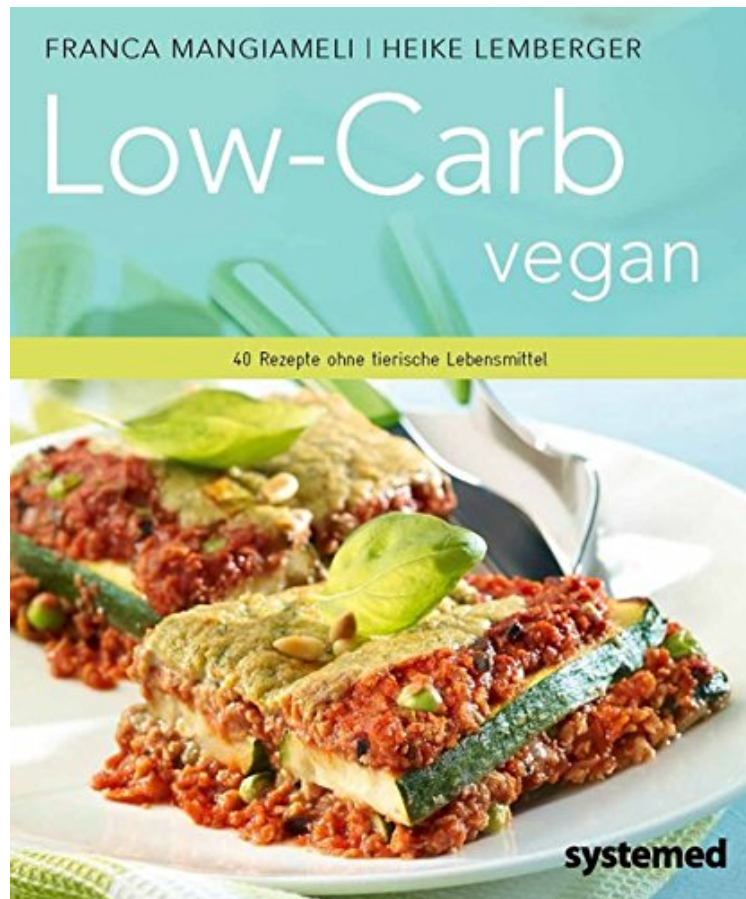


[Read download] Low-Carb vegan. - 40 Rezepte ohne tierische Lebensmittel.

## Low-Carb vegan. - 40 Rezepte ohne tierische Lebensmittel.

Von Franca Mangiameli, Heike Lemberger  
audiobook | \*ebooks | Download PDF | ePub | DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #20509 in BcherVerffentlicht am: 2013-10-07Abmessungen: 7.68 x .39b x 6.46l, .37 Pfund Einband: Taschenbuch64 Seiten | File size: 28.Mb

**Von Franca Mangiameli, Heike Lemberger : Low-Carb vegan. - 40 Rezepte ohne tierische Lebensmittel.** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Low-Carb vegan. - 40 Rezepte ohne tierische Lebensmittel.:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Low carb veganVon M Wachingtolle Rezepte um Gewicht zu verlieren bin begeistert und kann das Buch empfehlen. Einfache Rezepte die man sehr schnell und gut nachkochen kann2 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Es schmeckt einfach jedes Rezept.Von ViolaDieses Kochbuch ist das erste Kochbuch, bei dem ich mich traue, die Gerichte meinen Mitmenschen zuzumuten, ohne sie vorher probiert zu haben. Zu der Lasagne, die auf dem Bucheinband zu sehen ist, sagte mein Freund, ein eingefahrener Fleischfresser: "Die beste Lasagne der Welt!"Leider sind in fast jedem Rezept Sojaprodukte enthalten. Ich kann mir aber gut vorstellen, die Podukte zu ersetzen. Des Weiteren sind Austernsauce und Honig wirklich nicht vegan. Anstelle von Honig htte man Agavendicksaft verwenden sollen!Weil die Rezepte aber trotz meiner Abneigung gegenber Tofu und Sojajoghurt sehr gut schmecken, gibt es trotzdem 5 Sterne.28 von 32 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nicht 100% vegan...Von Sarah

Geheimnis Austernsoße und Honig sollen vegan sein? Es sind viel zu wenige Bilder drin und die Rezepte sind nicht besonders kreativ. Das Geld für das Buch kann man sich sparen.

**Kurzbeschreibung** Wenige Kohlenhydrate - null tierische Lebensmittel: Low-Carb für Veganer ist machbar! V-Power!  
Hier kommt das erste vegane Low-Carb-Kochbuch. Franca Mangiameli und Heike Lemberger beweisen:  
Ausschließlich pflanzliche Ernährung und dennoch moderat Low-Carb leben funktioniert. Und zwar bei vollem Genuss und ohne Mangelerscheinungen. Dieser kompakte Küchenratgeber stellt ausgewogene Rezeptideen ohne tierische Lebensmittel, mit ausreichend Eiweiß, wenig Kohlenhydraten, vielen satt machenden Ballaststoffen und hochwertigen Fetten vor. Da macht es auch für Nichtveganer Spaß, einmal (oder mehrmals) über den Tellerrand zu schauen!  
Kompaktes LOGI-Wissen.- 40 Rezepte, reich bebildert.- Viele To-do-Fotos.- Vier spannende Titel aus der neuen, attraktiven systemed-Küchenratgeberreihe.- Geballtes Low-Carb-Wissen im kompakten Format.- Low-Carb-Tipps und -Tricks von den LOGI-Assen im systemed Verlag.- Viel Inhalt zum kleinen Preis.  
über den Autor und weitere Mitwirkende Franca Mangiameli studierte Oecotrophologie in Gießen und ist 2001 mit dem Oecotrophica-Preis ausgezeichnet worden. Sie leitet ein Studio für Ernährungsberatung in Gießen. Gemeinsam mit Dr. Nicolai Worm und Heike Lemberger bildet Franca Mangiameli Fachkräfte zu LOGI-Trainern aus. Für Fernsehproduktionen auf RTL, RTL2 und VOX wirkte sie mit. Heike Lemberger studierte Oecotrophologie in Münster und ist Leiterin der ernährungswissenschaftlichen Abteilung des Instituts für Sport- und Bewegungsmedizin an der Universität Hamburg und betreut dort u.a. Freizeit- und Profisportler. Die Autorin hält Vorlesungen zum Thema Sport und Ernährung, wirkt an Studien mit und organisiert sportmedizinische Fachkongresse.