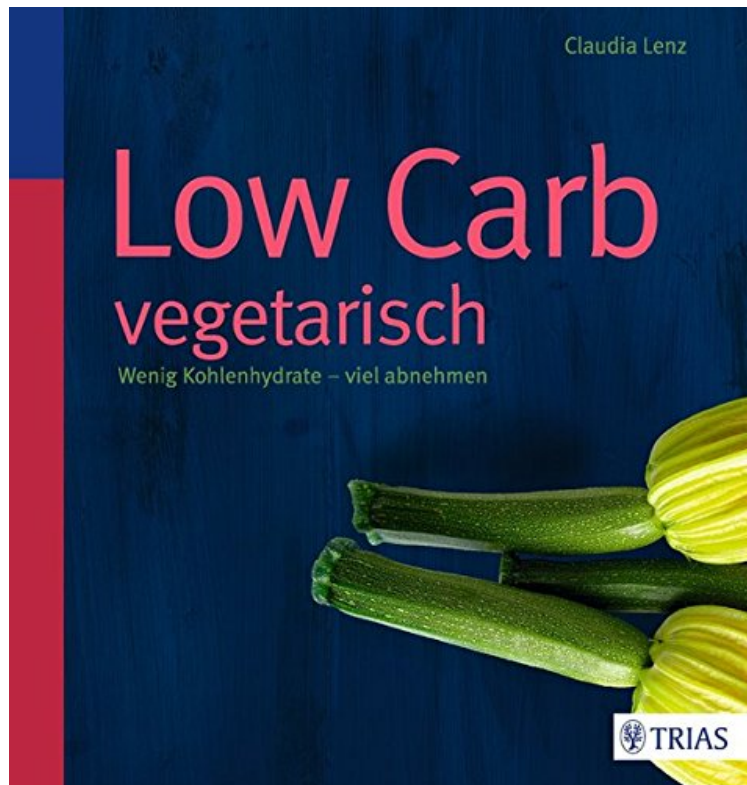


(Read now) Low Carb vegetarisch: Wenig Kohlenhydrate - viel abnehmen

Low Carb vegetarisch: Wenig Kohlenhydrate - viel abnehmen

Von Claudia Lenz

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #208553 in BcherVerffentlicht am: 2015-02-25Erscheinungsdatum: 2015-02-25Abmessungen: 9.13 x .43b x 8.74l, Einband: Taschenbuch112 Seiten | File size: 67.Mb

Von Claudia Lenz : Low Carb vegetarisch: Wenig Kohlenhydrate - viel abnehmen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Low Carb vegetarisch: Wenig Kohlenhydrate - viel abnehmen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nicht wirklich Low Carb, fantasielos, nicht gesundheitsbewusstVon Medea80Mein erster negativer Eindruck des Buches war der fr mich irritierende Text auf der Rckseite: "Sie essen gern mal Fleisch, berwiegend aber vegetarisch?". Merkwrdige primre Zielgruppe fr ein vegetarisches Kochbuch, aber gut.Wirklich enttuscht war ich dann erstmalig bei einem Blick auf die Dessert-Rezepte. Hier werden klassische Dessert-Rezepte mit Sstoff statt mit Zucker hergestellt. Das ist erstens fantasielos und keine eigenen Seiten in einem Kochbuch wert, und zweitens ist das gesundheitlich bedenklich, denn die Sstoffe in Flssigsstoff gelten als krebserregend. Ganz persnlich finde ich den Geschmack von Sstoff auch einfach ekelhaft.Weitere Punkte, die von anderen Rezensenten bereits angesprochen wurden, kann ich nur unterstreichen: Nudeln, Reis und Kartoffeln en masse haben in einem Low Carb Kochbuch nichts zu suchen. Insgesamt finde ich die Rezepte langweilig, lieblos.Meiner Meinung nach ist das Buch ein Schnellschuss um Geld mit modernen Ernhrungs-Themen zu machen. Absolut keine Empfehlung.6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eher medium carb als low carb :-)Von MaryseSehr gute vegetarische Rezepte, meist eher medium carb als low Carb aber lecker. 1Stern Abzug dafr weil die Rezepte fr Low Carb definitiv zuviele KH enthalten und einen weiteren Stern Abzug weil die Autorin auf einer ganzen Seite behauptet, low carb sei nichts fr Veganer und diese

würden durch diese Ernährung schwere gesundheitliche Schäden erleiden, was völliger Blödsinn ist. 11 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Bin enttäuscht, sehr spezielle Rezepte, nicht unbedingt alltagstauglich. Von Mrs. H. Bin enttäuscht, sehr spezielle Rezepte, nicht unbedingt alltagstauglich und auch zum Teil nicht ansprechend oder doch mit relativ vielen Kohlehydraten (Reis, Nudeln,...), schade, nicht annähernd so gut wie das erste, "normale" Low Carb Buch von Frau Lenz.

Kurzbeschreibung Low Carb, no meat Sie essen gern mal Fleisch, überwiegend aber vegetarisch? Dann freuen Sie sich auf dieses Kochbuch! Es zeigt Ihnen, wie Low Carb auch wunderbar in der Veggie-Variante funktioniert. Zaubern Sie ganz ohne Tier eine große Vielfalt an herrlich leckeren Low-Carb-Gerichten: Wie wäre es mit einer Mangoldtorte, Gemsefondue im Weinteig, Ziegenkäsealtern mit gebratenem Radicchio und zum Abschluss einer fruchtigen Blutorganen-Granit? Egal, ob Sie möglichst rasch möglichst viel abnehmen möchten, oder ob Sie einfach Ihr derzeitiges Wohlfühlgewicht halten wollen: mit den Rezepten aus diesem Buch wird es kein Problem sein! Schnelle Snacks, für die man nicht einmal den Herd anwerfen muss, cremige Suppen, tolles Soulfood nach einem stressigen Arbeitstag oder ausgefallene Verwöhngerichte, wenn Sie Gäste erwarten - alles ohne Fleisch/Fisch, alles garantiert low carb. Claudia Lenz lebt mit ihrer Familie in Essen, arbeitet als Lektorin und Autorin von Büchern zu Ernährungs- und Gesundheitsthemen. In ihrer Freizeit findet man sie oft in der Sport- oder Kletterhalle und draußen, auf Entdeckungstour durch die Industrielandschaften des Ruhrgebiets. über den Autor und weitere Mitwirkende Claudia Lenz lebt mit ihrer Familie in Essen, arbeitet als Lektorin und Autorin von Büchern zu Ernährungs- und Gesundheitsthemen. In ihrer Freizeit findet man sie oft in der Sport- oder Kletterhalle und draußen, auf Entdeckungstour durch die Industrielandschaften des Ruhrgebiets.