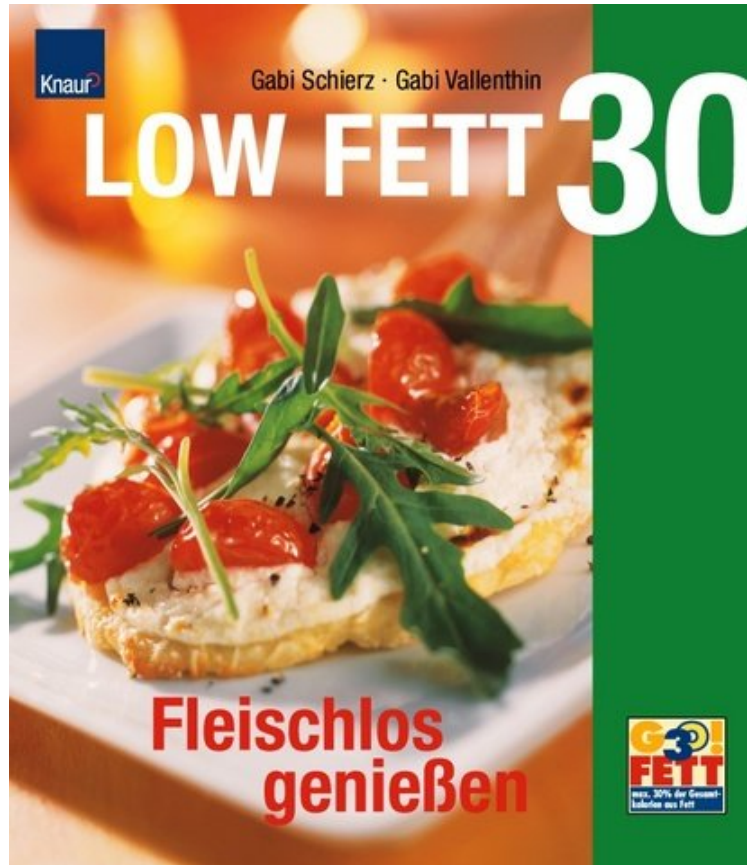



(Free pdf) LOW FETT 30 fleischlos genieen

LOW FETT 30 fleischlos genieen

Von Gabi Schierz, Gabi Vallenthin

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #474565 in BcherVerffentlicht am: 2004-07-22Anzahl der Produkte:
1Einband: Gebundene Ausgabe96 Seiten | File size: 40.Mb

Von Gabi Schierz, Gabi Vallenthin : LOW FETT 30 fleischlos genieen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised LOW FETT 30 fleischlos genieen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen25 von 27 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gute Rezepte, aber leider ein bisschen wenigVon Ein KundeVegetarische Kochbücher gibt es ja mittlerweile einige, deren Qualität aber durchaus schwankend ist. Dieses Buch beleuchtet besonders den Aspekt fettarmer vegetarischer Ernährung, denn vegetarisch heißt nicht gleich, sich ausgewogen und gesund zu ernähren. daher also recht interessant, auch bietet das schnell aufgemachte Buch ansprechende Rezepte. Allerdings für meinen Geschmack ein bisschen zu wenig, da hätte man ruhig noch mehr dazu packen können. Insgesamt trotzdem einen Blick wert, gerade für Veggies, die sich hauptsächlich von Pizza und backen ernähren (denn darum geht's auch: das Gemüse wirklich schmecken, nicht den Käse/das Brot/die Sahne, wie leider oft blich).1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. KörpergewichtVon W.J.WWer gesund abnehmen möchte oder sein Gewicht halten will, kommt an Low Fat 30 nicht vorbei. Es entsteht kein Frust wie bei manchen Diäten und es macht auch noch Spaß und schmeckt absolut lecker, das Schönste an der Sache ist man muss nicht hungern!!!0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gute RezeptsammlungVon JohannaHabe mir das Buch bereits vorher in der Bucherei ausgeliehen und ausprobiert. Absolut

alltagstaugliche und leckere Rezepte! Gut umzusetzen und auch für fleischliebende Familienmitglieder leicht zu ergänzen. Habe mir das Buch dann selbst gekauft.

Kurzbeschreibung Kein Fleisch, kein Fisch = kaum Fett? So einfach ist das nicht, denn viele vegetarische Gerichte sind mit Käse, Sahne oder Nüssen reichlich fett. Diese 80 Rezepte hingegen machen das Abnehmen leicht: Sie sind ohne Fleisch und Fisch und gleichzeitig fett- und kalorienarm - höchstens 30 Prozent der Gesamtkalorien sind aus Fett.