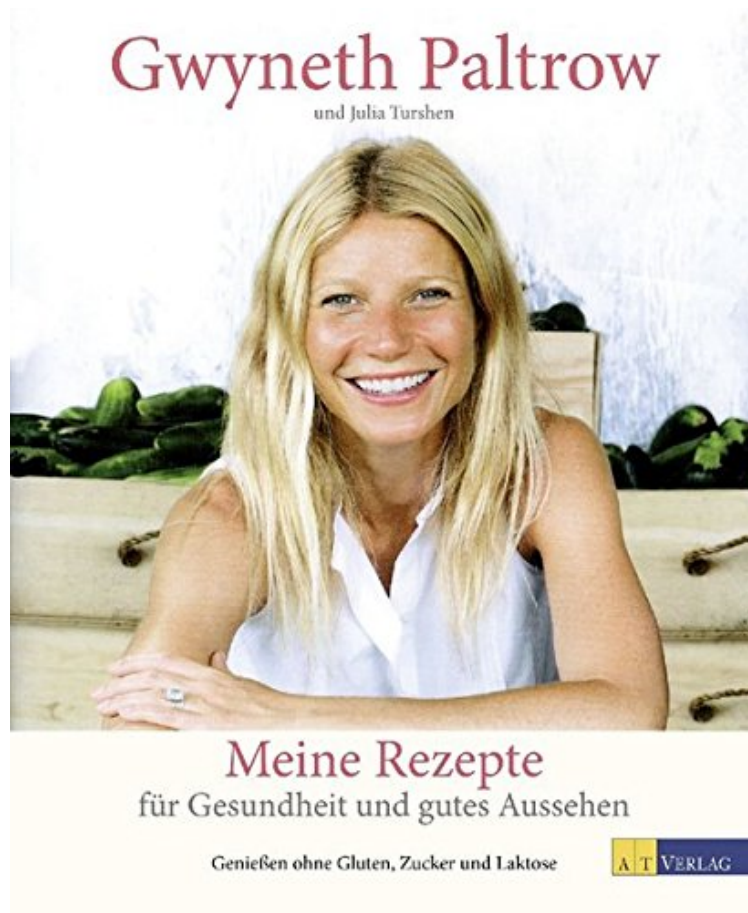


(Download free pdf) Meine Rezepte für Gesundheit und gutes Aussehen: Geniessen ohne Gluten, Zucker und Laktose

## Meine Rezepte für Gesundheit und gutes Aussehen: Geniessen ohne Gluten, Zucker und Laktose

Von Gwyneth Paltrow, Julia Turshen

\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #73453 in BcherMarke: At VerlagVerffentlicht am: 2014-08-15Abmessungen: 10.28 x .94b x 8.58l, Einband: Gebundene Ausgabe304 Seiten | File size: 70.Mb

**Von Gwyneth Paltrow, Julia Turshen : Meine Rezepte für Gesundheit und gutes Aussehen: Geniessen ohne Gluten, Zucker und Laktose** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Meine Rezepte für Gesundheit und gutes Aussehen: Geniessen ohne Gluten, Zucker und Laktose:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen91 von 94 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Supergesund und leckerVon Johanna aus KasselMit diesem Kochbuch haben Gwyneth Paltrow und Julia Turshen ein schnes Werk für die glutenfreie Kche geschaffen. Alle Rezepte sind komplett gluten- und zuckerfrei oder es gibt einen Hinweis, wie man sie glutenfrei umwandelt. Auerdem sind viele Rezepte laktosefrei, viele vegan und viele proteinreich. Sie schenken Gesundheit und sind gut für die schlanke Linie, auerdem familientauglich.Man merkt dem Buch an, dass es zwei Autorinnen hat, die Rezepte sind recht abwechslungsreich, auerdem haben die Autorinnen sich Rat und Rezepte bei anderen Kchen oder Bckern geholt, wie der Trendkonditorin Darleen Gross, die farblich sehr

ausgewogenen Fotos sind von Ditte Isager. Viele Rezepte aus diesem Buch sind bei einer sogenannten Auslassdiät passend. Ausgelassen werden: Kaffee, Alkohol, Milchprodukte, Eier, Zucker, Schalentiere, Tiefseefisch, Kartoffeln, Tomaten, Paprika, Auberginen, Mais Weizen, Fleisch, Soja, verarbeitete Lebensmittel. Die Autorin hat mit dieser Methode einige tiefergehende gesundheitliche Probleme in wenigen Wochen in den Griff bekommen. Harte Worte, aber eine Auslassdiät ist machbar und wird von vielen Naturheilverzten besonders bei chronischen Erkrankungen empfohlen, zum Beispiel auch als Frühkurs oder zum Abnehmen oder bei Gelenkschmerzen. Aber besser mit gesunder Ernährung beginnen, wenn man noch gesund ist. Durchgehend überraschend leckere Rezepte, die mindestens so gut schmecken wie all die Gerichte, die die Autorin vor ihrer Erkrankung a. Buchweizen-Bananen-Pancakes, Ssskartoffelsuppe, Lachs-Burger mit Ingwer, knuspriges Brathuhn, Power-Brownies und Bananen-Eiscreme mit gersteten Mandeln. Es gibt für jeden Anlass schnelle Rezepte. Die Inhaltsangabe kann man auch beim Verlag einsehen oder im Buch blättern. Mich haben die Dressings besonders gereizt und diese sind ganz außergewöhnlich gut, wie Limetten-Balsamico-Vinaigrette, Koreanische Barbecue-Soße oder Chimichurri.... Wer ohne weißen Zucker Ses zubereiten möchte, der muss mehr zahlen, denn andere Süßungsmittel sind deutlich teurer. Die schnellen Rezepte sind aber sehr gut durchdacht und auch mit einfachen Zutaten wie u. a. Banane und Kartoffeln. Daher sind Zutaten wie Xylit (Birkenzucker) in Grenzen eingesetzt. Abgerundet wird das Buch mit 5 Wochenplänen, die in Tabellen - sehr übersichtlich - Empfehlungen für die jeweiligen Tagesmahlzeiten geben. Je einen für eine Bodybuilder-Woche, eine Detox-, eine Vegan-Woche, eine familienfreundliche und eine Tabelle für jeden Tag. Für mich das schönste glutenfreie Buch von 2014 mit wirklich tollen Rezepten, einem sehr harmonischen Layout und angenehmen Fotos vieler Gerichte. 6 Sterne! Die Bewertungen kosten Zeit, daher freue ich mich auf Ihren "hilfreich"-Klick. 7 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nadine Von Nadine Ich hätte nicht gedacht dass ich mal Gwyneth Fan werde aber die Rezepte sind toll, Zutaten gibt's in jedem Supermarkt und zubereiten dauert nicht lange. Ganz toll um sich gesund zu ernähren aber keinen Hunger zu haben. Ich habe noch nie so satt abgenommen. 1 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. schnelles Kochbuch für gesundes leckeres Essen Von Brigitte Lindermanns schnelles Kochbuch mit vielen Rezepten und Tipps für eine gesunde Ernährung und Einblicke Gwyneth Paltrow's Familienleben. schnelle Fotos. Zutaten sind nicht billig, aber es lohnt sich - überraschend sehr schmackhafte Rezepte

Produktbeschreibung Genießen ohne Gluten, Zucker und Laktose Gebundenes Buch Nachdem sich die bekannte Hollywood-Schauspielerin aufgrund von massiven gesundheitlichen Problemen zu einer Eliminationsdiät (Ausschlussdiät) und einer grundlegenden Umstellung ihrer Ernährung entschlossen hatte, befasste sie sich intensiv mit dem Thema und entwickelte zusammen mit der Ernährungsfachfrau Julia Turshen überraschend leckere und gesunde Rezepte, die mindestens so gut schmecken wie all die Gerichte, die sie von ihrem Speiseplan verbannt hatte. Etwa Buchweizen-Bananen-Pancakes oder würzige Ssskartoffelsuppe, Lachs-Burger mit Ingwer, super-knuspriges Brathuhn, Power-Brownies und Bananen- "Eiscreme" mit gersteten Mandeln. Alle Rezepte sind ohne Zucker, gluten- und weitgehend laktosefrei, viele vegan und viele auch speziell proteinreich. Sie geben Gesundheit und Power, sind gut für die schlanke Linie und dazu familien- und alltagstauglich. Fotos: Ditte Isager

Kurzbeschreibung Nachdem sich die bekannte Hollywood-Schauspielerin aufgrund von massiven gesundheitlichen Problemen zu einer Eliminationsdiät (Ausschlussdiät) und einer grundlegenden Umstellung ihrer Ernährung entschlossen hatte, befasste sie sich intensiv mit dem Thema und entwickelte zusammen mit der Ernährungsfachfrau Julia Turshen überraschend leckere und gesunde Rezepte, die mindestens so gut schmecken wie all die Gerichte, die sie von ihrem Speiseplan verbannt hatte. Etwa Buchweizen-Bananen-Pancakes oder würzige Ssskartoffelsuppe, Lachs-Burger mit Ingwer, super-knuspriges Brathuhn, Power-Brownies und Bananen- Eiscreme mit gersteten Mandeln. Alle Rezepte sind ohne Zucker, gluten- und weitgehend laktosefrei, viele vegan und viele auch speziell proteinreich. Sie geben Gesundheit und Power, sind gut für die schlanke Linie und dazu familien- und alltagstauglich. Fotos: Ditte Isager

den Autor und weitere Mitwirkende Gwyneth Paltrow Schauspielerin (Shakespeare in Love, Jane Austens Emma, Iron Man), Oscar-Preisträgerin und Autorin des New-York-Times-Bestsellers 'Meine Rezepte für Familie und Freunde'. Sie ist Mutter von zwei Kindern und verbringt ihre freie Zeit in London und New York. Ihre Website, [www.goop.com](http://www.goop.com), informiert über Ernährung, Reisen, Fashion und Wellness. Julia Turshen ist Kochbuchautorin und -produzentin. Sie schreibt u. a. für das Magazin 'Food Wine', die Epicurious-Website und den Gourmet-Live-Blog. Sie lebt in New York, wo sie geboren und aufgewachsen ist.