



Vegetarisch basisch gut für jeden Tag: Über 100 neue basische Rezepte



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Vegetarisch basisch gut für jeden Tag: Über 100 neue basische Rezepte

Natasha Corrett, Vicki Edgson

Vegetarisch basisch gut für jeden Tag: Über 100 neue basische Rezepte Natasha Corrett, Vicki Edgson

 [Download Vegetarisch basisch gut für jeden Tag: Über 100 ...pdf](#)

 [Online lesen Vegetarisch basisch gut für jeden Tag: Über 10 ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Vegetarisch basisch gut für jeden Tag: Über 100 neue basische Rezepte Natasha Corrett, Vicki Edgson

272 Seiten

Kurzbeschreibung

Die basische Ernährung hat sich als einfacher, genussvoller und für alle machbarer Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden etabliert. Sie sorgt für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel, befreit von verschiedensten gesundheitlichen Beschwerden, verleiht Energie und hilft beim Abnehmen und Entgiften. Nach dem grossen Erfolg ihres ersten Buches zeigen die Autorinnen mit über 100 neuen besonders nährstoffreichen und gesunden Rezepten, wie man die basenbetonte Ernährung nahtlos in den Alltag integrieren kann – sei es mit praktischen Snacks für unterwegs und fürs Büro, Ideen für ein gemütliches Beisammensein mit Gästen, Rezepten für das genussvolle Wochenende mit der Familie oder für ein schnelles Abendessen unter der Woche. Für alle Gelegenheiten und Anlässe finden sich kulinarische Anregungen, die wunderbar schmecken und dazu der Gesundheit gut tun. Alle Rezepte sind vegetarisch, viele auch vegan. Im einleitenden Teil werden die Grundlagen der basischen Ernährung anschaulich und praktisch, mit übersichtlichen Tabellen und vielen Tipps erläutert. Fotos: Lisa Linder Über den Autor und weitere Mitwirkende

Natasha Corrett ist ausgebildete Köchin und hat sich auf die basische und basenbetonte Ernährung spezialisiert; sie bildet Sterneköche in der Theorie und Praxis der basischen Ernährung aus und betreibt in ganz Grossbritannien einen Heimlieferservice für frisch zubereitete, massgeschneiderte basische Gerichte. Sie schreibt für verschiedene Magazine und Online-Medien wie 'Harper's Bazaar online', 'Women's Health', 'Huffington Post'. Vicki Edgson ist Ernährungstherapeutin und Naturheilkundlerin und führt eine eigene ganzheitlich orientierte Ernährungs- und Gesundheitspraxis mit verschiedenen Standorten in London. Sie tritt regelmässig in verschiedenen britischen Fernsehsendungen zu Gesundheitsthemen auf, ist Autorin mehrerer Bücher und schreibt für internationale Medien zu Themen im Bereich Gesundheit und Ernährung. Download and Read Online Vegetarisch basisch gut für jeden Tag: Über 100 neue basische Rezepte Natasha Corrett, Vicki Edgson #9Q42MBH0ZA1

Lesen Sie Vegetarisch basisch gut für jeden Tag: Über 100 neue basische Rezepte von Natasha Corrett, Vicki Edgson für online ebook Vegetarisch basisch gut für jeden Tag: Über 100 neue basische Rezepte von Natasha Corrett, Vicki Edgson Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Vegetarisch basisch gut für jeden Tag: Über 100 neue basische Rezepte von Natasha Corrett, Vicki Edgson Bücher online zu lesen. Online Vegetarisch basisch gut für jeden Tag: Über 100 neue basische Rezepte von Natasha Corrett, Vicki Edgson ebook PDF herunterladen Vegetarisch basisch gut für jeden Tag: Über 100 neue basische Rezepte von Natasha Corrett, Vicki Edgson Doc Vegetarisch basisch gut für jeden Tag: Über 100 neue basische Rezepte von Natasha Corrett, Vicki Edgson Mobipocket Vegetarisch basisch gut für jeden Tag: Über 100 neue basische Rezepte von Natasha Corrett, Vicki Edgson EPub