



Clean Eating - Kochen mit Superfoods (Bewusst genießen - besser leben)

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Clean Eating - Kochen mit Superfoods (Bewusst genießen - besser leben)

Hannah Frey

Clean Eating - Kochen mit Superfoods (Bewusst genießen - besser leben) Hannah Frey

 [Download Clean Eating - Kochen mit Superfoods \(Bewusst geni ...pdf](#)

 [Online lesen Clean Eating - Kochen mit Superfoods \(Bewusst ge ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Clean Eating - Kochen mit Superfoods (Bewusst genießen - besser leben) Hannah Frey

168 Seiten

Kurzbeschreibung

Superfoods haben eine sehr hohe Nährstoffdichte und gelten deshalb als besonders gesund. Heimische Lebensmittel wie Blaubeeren oder Grünkohl zählen dazu, aber auch exotische, wie Chia-Samen, Goji-Beeren, oder Matcha. Ihnen ist gemein, dass sie über hohe Mengen an Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien, Aminosäuren, essentiellen Fettsäuren und Enzymen verfügen. Durch den modernen ‚Power-Begriff‘ vergisst man schnell, dass es sich bei den Superfoods eigentlich um altbewährte Naturprodukte handelt, die viele Vorteile gegenüber industriell hergestellten Lebensmitteln haben. Die Autorin Hannah Frey hat mit diesem Buch nicht nur einen Ernährungsratgeber geschrieben, der zeigt, wie wir durch Superfoods unsere Ernährungsgewohnheiten verbessern und unsere Gesundheit fördern können, sondern auch ein Kochbuch geschaffen, welches mit über 80 vegetarischen und veganen Rezepten Lust auf gesundes und natürliches Essen macht. Mit der Beschreibung der 25 wichtigsten Superfoods von Amaranth bis Zitrone wird eine fundierte Wissensgrundlage geschaffen, die durch Rezepte für die Verwendung der Superfoods im Frühstück, in Suppen und Salaten, bei Hauptgerichten, in Desserts, Gebäck und Snacks unterstützt wird. Eine geniale Informationsquelle für alle ernährungsbewussten Genießer. Über den Autor und weitere Mitwirkende Hannah Frey, geboren als Hannah Ritter, lebt und arbeitet als selbstständige Gesundheitswissenschaftlerin in Hamburg. Die Expertin für Gesundheitsförderung arbeitet im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements sowie als Journalistin, Autorin und Bloggerin. Aber nicht nur beruflich ist sie fest im Gesundheitswesen verankert, auch privat ist es ihr sehr wichtig, gesund zu leben. Gerade bezogen auf die Ernährung ist die Umsetzung im stressigen Arbeitsalltag aber nicht immer einfach. Mit Clean Eating hat sie einen Weg gefunden, eine gesunde Ernährung in ihren Alltag zu integrieren.

Download and Read Online Clean Eating - Kochen mit Superfoods (Bewusst genießen - besser leben)
Hannah Frey #WZH6CBNSM8L

Lesen Sie Clean Eating - Kochen mit Superfoods (Bewusst genießen - besser leben) von Hannah Frey für online ebook Clean Eating - Kochen mit Superfoods (Bewusst genießen - besser leben) von Hannah Frey 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 Clean Eating - Kochen mit Superfoods (Bewusst genießen - besser leben) von Hannah Frey Bücher online zu lesen. Online Clean Eating - Kochen mit Superfoods (Bewusst genießen - besser leben) von Hannah Frey ebook PDF herunterladen Clean Eating - Kochen mit Superfoods (Bewusst genießen - besser leben) von Hannah Frey Doc Clean Eating - Kochen mit Superfoods (Bewusst genießen - besser leben) von Hannah Frey Mobipocket Clean Eating - Kochen mit Superfoods (Bewusst genießen - besser leben) von Hannah Frey EPub