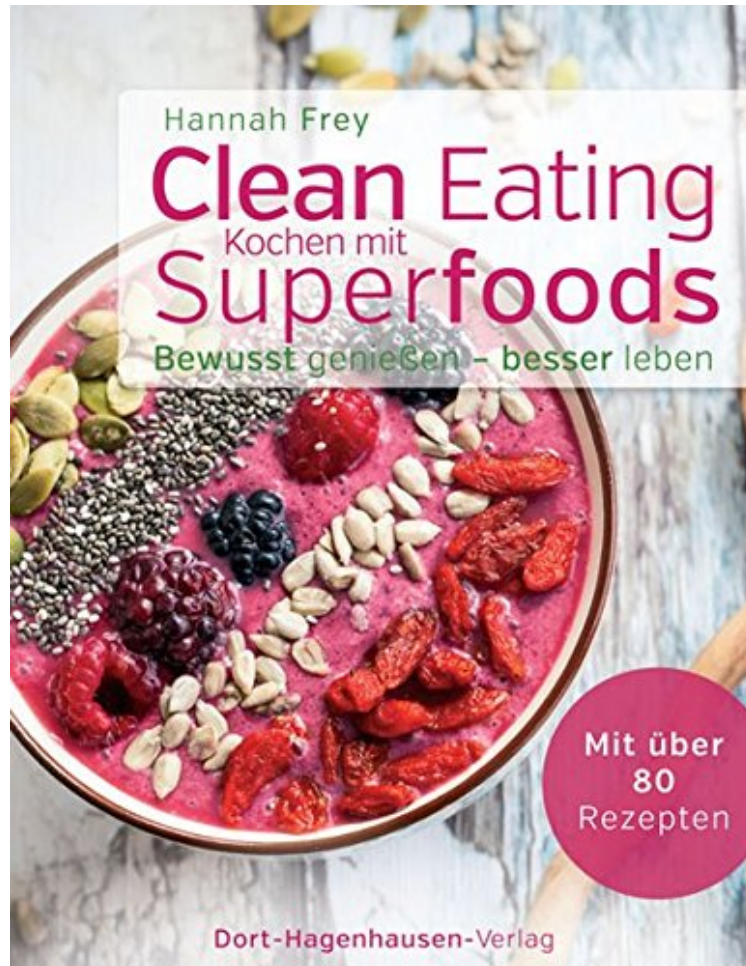


(Download pdf) Clean Eating - Kochen mit Superfoods (Bewusst genießen - besser leben)

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

Von Hannah Frey

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



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #137267 in BcherVerffentlicht am: 2015-09-23Einband: Gebundene Ausgabe168 Seiten | File size: 49.Mb

**Von Hannah Frey : Clean Eating - Kochen mit Superfoods (Bewusst genießen - besser leben)** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Clean Eating - Kochen mit Superfoods (Bewusst genießen - besser leben):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super Food KochbuchVon KundeSehr gut erklrt, schn gestaltet, LECKEEER. Aber ein wenig ZU wenig Rezepte. Es hat viele Erklrungen ber verschiedene Nahrungsmittel zB Chia.0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leckere, gesunde RezepteVon Sergant PepperIch finde das Buch sehr gut. Die einzelnen "Superfoods" werden erklrt, und die Rezepte sind relativ einfach nachzukochen. Das Buch ist auf meinem Tablet, und das steht beim Kochen in meiner Nhe. So kann ich immer wieder nachschauen ob alles richtig luft.14 von 15 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Bewusst genießen - besser leben!Von MontklamottDas Thema "gesunde Ernhrung" zieht sich

durch mein Leben wie ein roter Faden. Leider bin ich nie in der Lage, dauerhaft meine Ernährungsweise gesünder zu gestalten und so gibt es immer wieder Zeiten, in denen ich das Ganze einfach verdränge und schleifen lasse. Doch ab und an gibt mir mein Körper zu verstehen, dass es an der Zeit ist, wieder einmal bewusster zu essen und näher darauf zu schauen, was da eigentlich so den Weg auf meinen Speiseplan findet. In der letzten Zeit habe ich sehr viel von Superfoods und Clean Eating gehört und gelesen, so dass mein Interesse daran geweckt wurde. Besonders interessant finde ich, dass Clean Eating ein langfristiges Ernährungskonzept ist und keine kurze einseitige und ungesunde Diät, sondern dass hier natürliche und (möglichst) unverarbeitete Lebensmittel im Mittelpunkt stehen. Frisch, pur und vollwertig; gefällt für mich genau das Richtige um jetzt im Frühjahr Energie zu tanken. Das Buch ist nicht nur Kochbuch, sondern auch Ratgeber. Kurz zu den inhaltlichen Themen des Buches: Kapitel 1: Clean Eating und Superfoods Kapitel 2: Frühstück Kapitel 3: Vorspeisen Kapitel 4: Hauptspeisen Kapitel 5: Desserts Gebäck Was die Rezepte betrifft, so finde ich sie insgesamt abwechslungsreich und vor allem "lebensnah", das heißt, sie sind nicht nur lecker, sondern auch wirklich schnell zubereitet. Nicht zuletzt auch, weil die dafür benötigten Zutaten sehr überschaubar sind.

**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 bei hohen 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.