

(Mobile pdf) Fettarm kochen - gesund essen: Grundzge und Praxis. Mit 180 schmackhaften Rezepten

Fettarm kochen - gesund essen: Grundzge und Praxis. Mit 180 schmackhaften Rezepten

Von Kolenda, Prof. Dr. med. Klaus-Dieter, Schuch, Sylvia
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #39665 in BcherVerffentlicht am: 2013-01-03Erscheinungsdatum: 2013-01-03Anzahl der Produkte: 1Abmessungen: 8.31 x .87b x 6.18l, Einband: Taschenbuch212 Seiten | File size: 62.Mb

Von Kolenda, Prof. Dr. med. Klaus-Dieter, Schuch, Sylvia : Fettarm kochen - gesund essen: Grundzge und Praxis. Mit 180 schmackhaften Rezepten before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Fettarm kochen - gesund essen: Grundzge und Praxis. Mit 180 schmackhaften Rezepten:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super Buch bei Problemen mit dem CholesterinVon CustomerIch hatte das Buch aus der Stadtbcherei ausgeliehen, weil ich erhhte Cholesterinwerte habe. Es hat mir so gut gefallen, dass ich es gleich gekauft habe.Am Anfang gibt es Infos rund ums Cholesterin. Danach gibt es Empfehlungen, welche Lebensmittel bedenkenlos gegessen werden knnen und

welche lieber nicht. Es gibt einen Beispiel Tages- und Wochenplan. Im Rezeptteil gibt es viele Tipps z.B. für selbstgemachte Brotaufstriche, Saucen und Dips, einige interessante Fischgerichte. Alle Rezepte sind mit Angabe des Cholesterinwertes. Auch die Kuchen-/Nachtischrezepte klingen sich lecker an. Vollkornnudeln mag ich nicht so gern, aber das kann man stattdessen eifreie Nudeln verwenden und danach ein wenig Kleie für die Ballaststoffe entweder auf die Nudeln oder unter die Soße mischen. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hilfreiches Buch zum Abnehmen Von Herbert Ein sehr informatives Buch für die fettarme Ernährung. Sehr zu empfehlen zum Abnehmen. Alle Rezepte gut zum Nachkochen. Sehr schöne Bilder 2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. fettarm kochen Von Theresa 1 Das Buch enthält sehr gute Rezepte und sie sind relativ leicht nachzukochen. Man muss auch nicht so viele außergewöhnliche Zutaten zu Hause haben. Es ist faszinierend, wie man fettarm braten kann, habe echt was gelernt durch dieses Buch.

Kurzbeschreibung Dieser Ratgeber zeigt nicht nur theoretisch, sondern auch ganz praktisch, wie man sich mit fettarmer Kost gesund ernährt. Er gibt einen Einblick in die Ernährungsphysiologie, das Stoffwechselgeschehen und die Verwertung der Nahrung im Körper. Viele leckere, fettarme Rezepte mit Angaben über Cholesterinwert und Fettgehalt helfen bei der kalorienbewussten Ernährung. So lässt sich das Gewicht reduzieren und auch dauerhaft halten. über den Autor und weitere Mitwirkende Prof. Dr. Klaus-Dieter Kolenda war bis 2006 Chefarzt der Ostseeklinik Schönberg-Holm. Er ist Facharzt für Innere Medizin, Physikalische und Rehabilitative Medizin und Vorsitzender der Landesarbeitsgemeinschaft Herz und Kreislauf in Schleswig-Holstein e. V. Die Dozentin Sylvia Schuchbert und schult Patienten in Seminaren und in der Lehrküche der Ostseeklinik Schönberg-Holm.