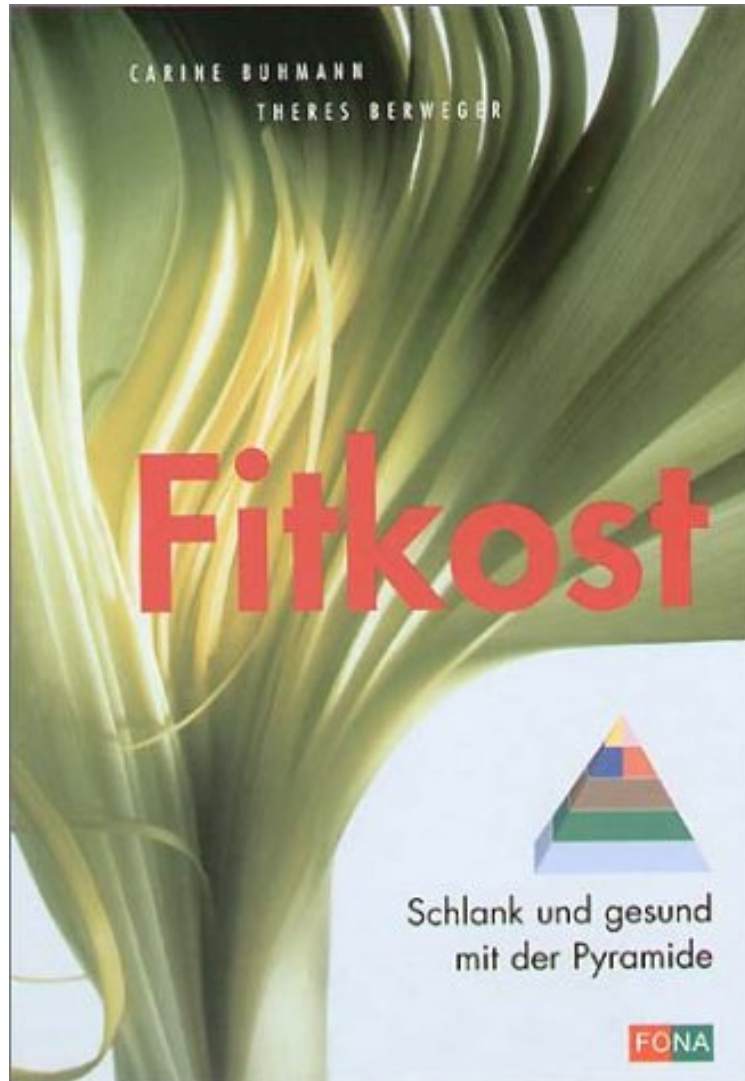


(Read free ebook) Fitkost

## Fitkost

Von Carine Buhmann, Theres Berweger  
\*Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #2333794 in BcherVerffentlicht am: 2003Einband: Gebundene Ausgabe112 Seiten | File size: 53.Mb

**Von Carine Buhmann, Theres Berweger : Fitkost** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Fitkost:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Einfach Kstlich!Von Ein KundeSo lecker war gesunde Ernhrung schon lange nicht mehr dargestellt, ob man nun was ses zum Frhstck mag und sich einen leckeren "Melonen-Beeren-Mix mit Joghurt" gnnt oder lieber mal eine "Erdbeer-Buttermilch-Kaltschale" schlemmt, Schleckermulchen kommen bei diesem Buch voll auf ihre Kosten. Oder wie wre es mal mit einer schnen Gemselasagne ? Oder "berbackenen Grieh Herzen" ? Oder, oder, oder ....Das Buch ist untergliedert in einen "erklrenden" Teil, in dem man einige Tips erhlt was fr eine gesunde und ausgewogene Ernhrung wichtig ist,

einem Menplan für zwei Wochen und vielen vielen superleckeren Gerichten, die nicht nur zum Abnehmen jederzeit zu empfehlen sind. Kurz gesagt, das Buch ist ein Mu für alle die gerne lecker und gesund essen! 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fitkost, Schlank und gesund mit der Pyramide Von sayed Ein super tolles Buch. Wer richtig abnehmen möchte, sollte hier zuschlagen. Leicht zu kochende Gerichte, die nicht nur gesund sind, die auch nicht schmecken und mit denen man Gewicht verliert.

Kurzbeschreibung Fitkost basiert auf dem Pyramiden-Prinzip, das Gemüse und Früchte sowie Wasser ins Zentrum der Ernährung stellt. Kohlenhydrate in Form von Getreide und daraus hergestellte Produkte sowie Kartoffeln haben ebenfalls einen hohen Stellenwert. Zusammen bilden sie das Fundament unserer Ernährung und garantieren eine gute Stütze. Kleinere Bausteine zur Ergänzung sind Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Fett. Mit dem 2-Wochen-Menplan und den unkomplizierten Alltagsrezepten können die positiven Auswirkungen einer ausgewogenen Ernährung praktisch getestet werden.