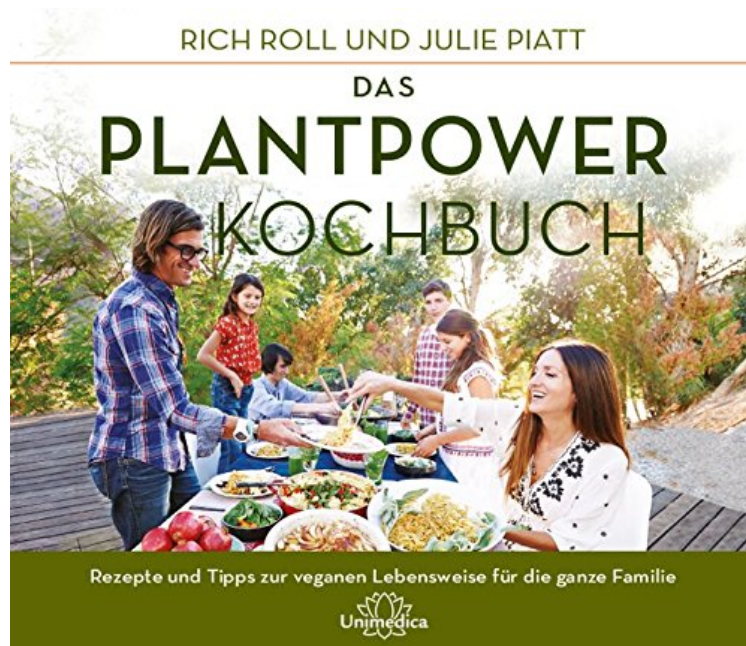


(Mobile ebook) Das Plantpower Kochbuch: Rezepte und Tipps zur veganen Lebensweise für die ganze Familie

Das Plantpower Kochbuch: Rezepte und Tipps zur veganen Lebensweise für die ganze Familie

Von Roll Rich, Piatt Julie
audiobook | *ebooks | Download PDF | ePub | DOC



Produktinformation -Verkaufsrank: #169487 in BcherMarke: NarayanaVerffentlicht am: 2015-10-02Abmessungen: 10.98 x 1.18b x 9.25l, Einband: Gebundene Ausgabe336 Seiten | File size: 27.Mb

Von Roll Rich, Piatt Julie : Das Plantpower Kochbuch: Rezepte und Tipps zur veganen Lebensweise für die ganze Familie before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Das Plantpower Kochbuch: Rezepte und Tipps zur veganen Lebensweise für die ganze Familie:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wenig Rezepte, kein IndexVon A B PerssonLeider sehr viel sehr persönliche Erfahrungen der Familie Roll Piatt mit tw. sehr repetitiven Aussagen und ernährungsphysiologisch fragwürdigen persönlichen Ansichten. Leider kein Index, so da die tw. wirklich lecker aussehenden und klingenden (wenn auch sehr aufwendigen) Rezepte einfach nicht zu finden sind.3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. gute Ergänzung zu bestehenden KochbüchernVon Michael SchlimpenDa wir schon einige Bücher von Atilla Hildmann und Brendan Brazier, aber auch Patrik Baboumian und anderen Autoren hatten, war uns das Buch lange Zeit zu teuer. Irgendwann musste ich dann doch zuschlagen und habe den Kauf bis heute nicht bereut.Rich und Julie gehen nochmal mit ihren eigenen Erfahrungen an das Thema Ernährung ran, und mit ihrer Kinderschar war es natürlich auch interessant zu lesen, was sie zu diesem Thema zu sagen haben.Das Buch ist eine bunte Mischung aus Erfahrungen, Anekdoten aus dem eigenen Leben, Anregungen, mal bei den Tellerrand zu schauen, aber auch handfeste Einteilung der Gerichte, wo für sie gut sind, also ob das Gericht vor einem Wettkampf gut ist oder besser nachher zur Regeneration, ob es gut ist, wenn man entgiften oder meditieren will usw.Und alleine so lustige Namen wie "Lieber-ohne-Lachsplatte" etc. machen schon Lust auf Nachkochen.Im vorliegenden Buch sind auch immer wieder Rezepte mit exotischeren Zutaten enthalten, was für mich jetzt nicht unbedingt praxistauglich ist, den anderen aber sicher erfreuen wird.8 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension

hilfreich. Durch pflanzliche Nahrung weg von Zivilisationskrankheiten, hin zu mehr Vitalität und Energie! Von RJ + YDJ Das Plantpower Kochbuch von Rich Roll und Juli Piatt, erschienen im Uni Medica Verlag, zeigt wie wir mit pflanzlicher Nahrung unseren Körper mit den richtigen Lebensmitteln ernähren. Nach dem Motto, du bist was du isst! Mit der richtigen Nahrung steuern wir unser Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, Kraft und Energie. Das Ergebnis einer ungesunden Lebensführung brachte Rich Roll Mitte 40 an den Rand seiner körperlichen- und seelischen Kräfte. Er litt so sehr, dass er begann nach einem Ausweg zu suchen. Dieser lag auf der Hand mit einer vollkommenen Ernährungsumstellung, Sport und einem neuen Bewusstsein für den eigenen Körper. Eine Odyssee gesunder, verjüngender, vollwertiger, pflanzlicher Ernährung, begann. Die sein Leben in jeder Hinsicht neu kalibriert und eine fundamentale Vorlage für einen gesunden, nachhaltigen Lebensstil hervorgebracht hat, die die ganze Familie aufgegriffen und ausgekostet hat. Ein wunderbares Ereignis, dass alle seine Ärzte völlig verblüfft hat. Die grundlegende Veränderung inspirierte Juli Piatt dazu, die Grenzen konventioneller Küchenweisheiten weit zu durchbrechen. Woraus eine unglaubliche Vielzahl an köstlichen, leicht zuzubereiten und erschwinglichen Rezepten entstanden sind. So wie beispielsweise: -BBB-Smoothie-Kirsch-Kakao-Smoothie-Mango-Smoothie für Kids-Cashewmilch-Se Mandel-Vanillemilch-Tahini-Sauce-Zitronen-Guacamole-Probiotisches Sauerkraut-Rüsti-Turm-Zucchini Brot-Gersteter Pak Choi-Ultra-Energieriegel-Chia-Pudding-Ingwer-Möhrensuppe-Grillgemisesalat-Kartoffelsalat-Veggieburger-Enchiladas der Azteken-Superfood-Pad-Thai-Vegane Lasagne-Abuelas glasierte Bananen-Mangotorte-Lavendel-Zitronen-Kugeln-Geburtstags-Apfelkuchen und viele weitere köstlich-gesunde Gerichte. Das Ausmaß dieser Lebensveränderung sprengte die Grenzen alles Vorstellbaren: extreme Gewichtsabnahme, Unabhängigkeit von Cholesterin, und Blutdruck senken den Mitteln, bemerkenswerte sportliche Leistungen, sowie die Umkehrung chronischer Leiden, wie Arteriosklerose, Diabetes, Fibromyalgie, Migräne, Asthma Arthritis und Krankheiten wie Morbus Crohn und Reizdarm. Dieses Buch ist kein Diät-Buch-denn Diäten funktionieren nicht! Wieder und wieder fallen wir auf das verlockende Abnehmen-Marketing herein. Mit einem einfachen Ansatz für das Buch zu den Grundlagen, um Körper, Geist und Seele mit Energie zu versorgen, zu heilen und zu beleben. Im letzten Kapitel des Buches sind die Rezepte nach verschiedensten Bedürfnissen unterteilt, für mehr Vitalität den Lotus-Pfad, um die Leistung zu steigern den Herbivoren-Pfad, für einen Wandel- also eine Erneuerung der mikrobiellen Darmflora den Phoenix-Pfad. Alle Rezepte sind auch mit entsprechenden Symbolen gekennzeichnet. Wandel beginnt im Magen, wie man es gerne ausdrückt. Tierprodukte und stark verarbeitete Lebensmittel werden durch nahrhafte, biologische und regional angebaute Pflanzen (Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen) ersetzt. Der starke Zusammenhang zwischen der Verfassung der Darmflora und dem Essen, auf das mein Appetit hat, ist wissenschaftlich nachgewiesen. Daher sollte man sich nicht wundern das Heißhunger auf ungesundes Essen, durch eine Ernährungsumstellung zu schwinden beginnt. Dieses tolle Buch steckt voller gesunder Informationen, wie wir unserem Körper und der Seele mehr Energie geben können, um Zivilisationskrankheiten auszuschalten. So wie ein Zitat im Buch: Mord macht nur 0,8 % aller Todesfälle aus. Krankheiten durch schlechte Ernährung liegen bei 60 %, aber da redet niemand darüber! Jamie Oliver. Ich finde dieses Buch großartig, auf sympathische Art erklären die Autoren wie wir eigenverantwortlich mit unserer Gesundheit umgehen können. Mit vielen leckeren Rezepten, die sich unkompliziert in den Alltag einbringen lassen, findet man hier gute Anregungen für mehr Vitalität und Lebensfreude. Sehr empfehlenswert!

Produktbeschreibung Das Kochbuch für die ganze Familie vom berühmten veganen Ultraman Gebundenes Buch Ein Familienkochbuch über die Kraft der veganen Ernährung - mit 120 Rezepten vom berühmten veganen Ultraman Athleten Rich Roll und seiner Frau Julie Piatt. Ein Buch voller Inspirationen und praktischen Anleitungen für mehr Lebensfreude und blühende Gesundheit. Die Rezepte sind einfach in der Herstellung - vom herzhaftem Frühstück über schmackhafte Hauptgerichte und ungewöhnliche Desserts bis zu gesunden Smoothies und Säfte. Das Buch geht jedoch noch weit über Rezepte hinaus und gibt Impulse, wie eine moderne Familie heute eine vegane Lebensweise umsetzen kann - mit köstlichem Essen und einfachem, nachhaltigem Leben.

Kurzbeschreibung Für die ganze Familie Hochleistungssportler und Kultautor Rich Roll (Finding Ultra) und seine Frau Julie Piatt geben in diesem persönlichen Buch einen inspirierenden Einblick in ihr Familienleben und teilen ihr Geheimnis für eine blühende Gesundheit und ansteckende Lebensfreude: eine pflanzlich basierte Ernährungs- und Lebensweise. Das Plantpower-Kochbuch ist mehr als nur ein Kochbuch: Es ist ein motivierender Leitfaden für einen Lebensstil, der zu mehr Vitalität verhilft und Krankheiten vorbeugt, dabei aber stets Spaß, Mitgefühl und Freude in den Mittelpunkt stellt. Eine Einführung in nährstoffreiche Lebensmittel, Tipps für die Küchenausrüstung und praktische Ratschläge erleichtern die Umsetzung im Alltag. Zahlreiche beeindruckend schöne Fotos zeigen, wie Rich Julies Familie ihre Lebensweise in ihrem kalifornischen Zuhause zelebriert. Die 120 so köstlichen wie einfallsreichen Rezepte reichen von Toskana-Rhrtofu, Zucchini Brot und Supersoulfood-Pfannkuchen über Cranberrysauce mit Ingwer, Quinoa-Wraps und leckere Pastaalternativen bis zur unwiderstehlichen Pistazie-Minz-Torte, Energieriegeln und Power-Smoothies.