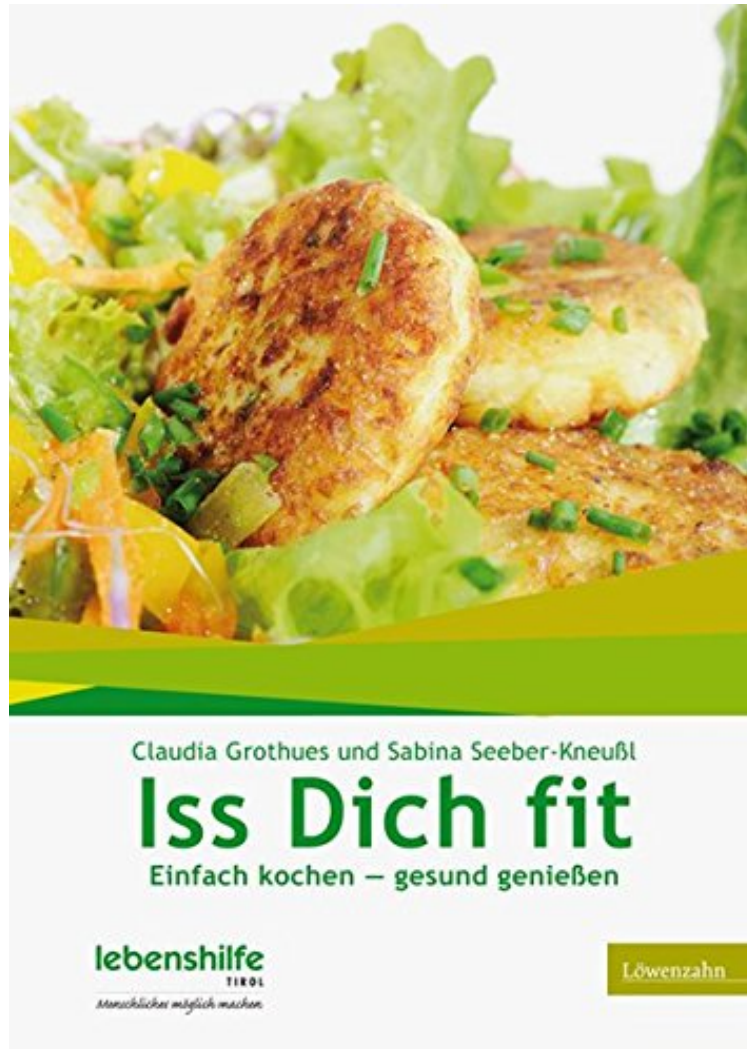


[Download ebook] Iss Dich fit. Einfach kochen - gesund genießen

## Iss Dich fit. Einfach kochen - gesund genießen

Von Claudia Grothues, Sabina Seeber-Kneul  
audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #678205 in BcherVerffentlicht am: 2012-09-12Abmessungen: 9.76 x .59b x 7.051, Einband: Gebundene Ausgabe112 Seiten | File size: 27.Mb

**Von Claudia Grothues, Sabina Seeber-Kneul : Iss Dich fit. Einfach kochen - gesund genießen** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Iss Dich fit. Einfach kochen - gesund genießen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gesnder leben - einfacher und natrlich lebenVon VarusDer Lwenzahnverlag in Tirol hat das Buch der beiden Autorinnen Claudia Grothues und Sabina Seeber-Kneul in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Tirol herausgegeben. Das Buch ist vorwiegend eine Rezeptsammlung von den Personen, die in den geschtzten Bereichen der Lebenshilfe Tirol leben und arbeiten. Es sind Kochvorschle aus dem Volk mit den Essgewohnheiten der einfachen Menschen und wie man

erkennt, brauchen sie keine groartige Ernährungstheorie, um sich ein gesundes, schmackhaftes und preiswertes Essen zuzubereiten. Das Buch nimmt Bezug auf die verschiedensten Speiseformen, wie Salate, Brot und Aufstriche, Suppen, Hauptgerichte, Speisen, wobei alle genannten Gerichte durch sofort nachvollziehbare Rezepte mit Zutaten, sowie Koch- oder Backzeiten versehen sind. Farbfotografien präsentieren uns die fertigen und appetitlichen Gerichte, die wahrhaftig zur Anregung und zum probieren einladen. Die Autorinnen hatten es auch nicht versäumt, eine sogenannte Ernährungspyramide aufzustellen, wo der interessierte Leser ablesen kann, was und wie viel an sen und fetten Zutaten, an Obst, Gemüse, Flüssigkeit und Kohlenhydraten gut für ihn ist und wann man lieber die Naschbremse einlegen sollte. Natürlich fehlen bei jedem Gericht auch nicht spezielle Angaben zu den Zutaten, die man unter Wissenswertes finden kann. In diesem Buch steht der einfache Mensch mit seinen Essgewohnheiten im Mittelpunkt, die ebenso natürlich sind, wie seine unverbildeten Lebensgewohnheiten. Es ist ein empfehlenswertes Buch für alle Menschen, die einfach und gesund leben und essen möchten. 0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Top Qualität Von Knauseder Josef Das Buch ist wie neu - gerne wieder - sehr tolle Tipps zum Kochen - kann ich nur weiterempfehlen. Danke

**Kurzbeschreibung** In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Tirol ist dieses praktische Kochbuch entstanden, das gesundes Essen mit Genuss verbindet. Es wendet sich an alle, die sich im Alltag bewusst ernähren möchten und einfache Rezepte schätzen. Die Anleitungen sind leicht verständlich und sorgen mit vielen nützlichen Tipps für sicheres Gelingen. Mit wenig Aufwand lassen sich zum Beispiel Radieschenaufstrich, fruchtige Krbissuppe, Spinat-Thunfisch-Strudel oder Trauben-Tiramisu zubereiten. Das Iss-Dich-fit-Konzept mit der übersichtlichen Ernährungspyramide wurde von der Ernährungsberaterin Claudia Grothues entwickelt. Es erleichtert eine ausgewogene Gestaltung des Speiseplans. Wissenswertes und Historisches zu einzelnen Produkten, zusammengestellt von Kulturvermittlerin Sabina Seeber-Kneul, runden diese abwechslungsreiche Rezeptsammlung ab. - 50 alltagstaugliche und erprobte Rezepte- leicht verständliche Anleitungen- ganz einfach nachzukochen- regionale und saisonale Zutaten- appetitanregende Fotos