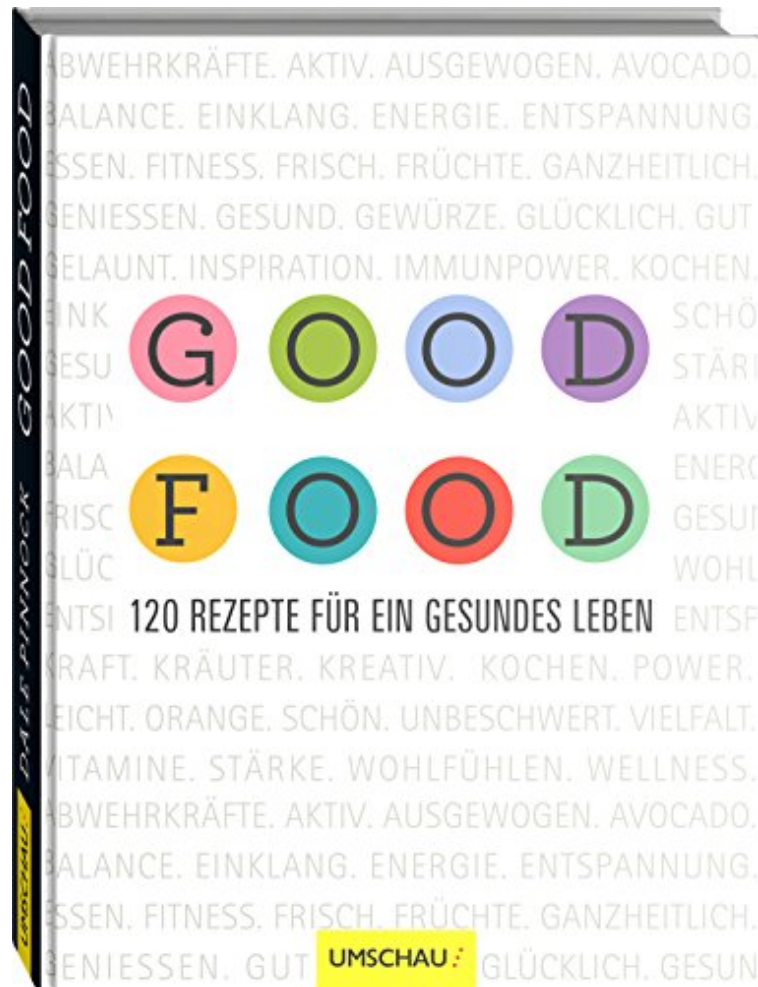


(Download pdf ebook) Good Food: 120 Rezepte fr ein gesundes Leben

Good Food: 120 Rezepte fr ein gesundes Leben

Von Dale Pinnock

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #131116 in BcherVerffentlicht am: 2013-10-02Einband: Gebundene Ausgabe192 Seiten | File size: 20.Mb

Von Dale Pinnock : Good Food: 120 Rezepte fr ein gesundes Leben before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Good Food: 120 Rezepte fr ein gesundes Leben:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gezielt die Gesundheit erhalten und verbessern !Von nico engelbrechtEs ist schon erstaunlich, mit welchen einfachen und leckeren Rezepten man seine Gesundheit erhalten und deutlich verbessern kann.Das Buch ist ein auergewöhnlich guter kompetenter Ratgeber und lt sich sofort und schnell in die Praxis umsetzen.5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Empfehlung!Von BuchfeeAlso ich kann das Buch uneingeschrnkt weiterempfehlen. Es beginnt mit der Auflistung von vielen verschiedenen Lebensmitteln und den Bereichen im Krper, die durch diese Lebensmittel positiv beeinflusst werden. Dass der Genuss von Trauben den Blutdruck senken kann oder Shiitake-Pilze gut frs Immunsystem sind, wusste ich vorher nicht! Hautprobleme: Skartoffeln und/oder Krbis essen! Bestimmt werden diese

ganzen Informationen mein Einkaufsverhalten auf dem Wochenmarkt ein wenig verändern. Die Rezepte, die ich ausprobiert habe, waren auch alle total lecker. Die Skartoffel-Shiitake-Suppe gibt's jetzt immer beim ersten Anzeichen von Erkältung, hat wirklich Klasse geholfen und prima geschmeckt. Und wer hat schon was gegen mediterrane Frittata zum Frühstück am Wochenende? Auch superaromatische Gerichte können gut für den Körper sein, und die Rezepte dafür gibt's in diesem Buch. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gesunde Ernährung leicht gemacht Von J.B. Wer bisher Schwierigkeiten hatte, seine Ernährung gesünder zu gestalten, ist mit diesem Buch gut aufgehoben. Denn a) findet man hier Rezepte für jede Mahlzeit des Tages und b) sind viele Rezepte so simpel und schnell gemacht, dass man sich auch schnell mal die 3 Dinge aus dem Rezept in die Pfanne hauen kann, statt sich in der gleichen Zeit eine Tiefkühlpizza in den Ofen zu schieben. Trotzdem sind aber auch für den anspruchsvolleren Hobbykoch einige Gerichte mit größerem Aufwand dabei. Kuchenesser und Naschkatzen finden hier leckere Schnitten und Riegel (z.B. Bananen-Erdnuss-Schnitten), die mindestens genauso lecker schmecken und bei denen man noch dazu kein schlechtes Gewissen haben braucht. Ebendiese sind auch als tägliches Mitnehmenseil zur Arbeit praktisch und auch Getränke wie der Mango-Joghurt-Smoothie mit Fencheltee sind nicht nur lecker sondern auch gut zum mitnehmen für ernährungsbewusste Berufstätige geeignet. Alles was ich bisher an Rezepten ausprobiert habe, hat sehr gut geschmeckt und war gut umsetzbar (keine allzu ausgefallenen Zutaten). Auch der Informationsteil mit den Beschreibungen und Wirkungen der einzelnen Lebensmittel ist sehr interessant. Bei dem Rezept selbst kann man immer noch mal kurz nachlesen, gegen welches "Leiden" der Verzehr des Gerichtes wirkt. Aber insbesondere die Vielfalt dieses Buches macht es für mich so leicht, die Ernährung umzustellen (Snacks, Getränke, Naschereien, Hauptgerichte, Frühstück...). Absolute Kaufempfehlung!

Kurzbeschreibung Sich gesund essen? Ernährungsexperte Dale Pinnock sagt: Ja, das geht! Er hat die Gesundmacher unter den Lebensmitteln erforscht und so zusammengestellt, dass sie mal auf einen, mal gleich auf mehrere Aspekte unseres Körpers positiv einwirken. Seine Rezepte beeinflussen rein natürlich neun Wirkungskreise, die er im Körper ausgemacht hat, schmecken dabei herrlich und sind gar nicht kompliziert. Ob als gezielte Ergänzung einer konventionellen medizinischen Behandlung oder als Basis für eine ausgewogene Ernährung dieses Buch zeigt, dass in unserer Nahrung mehr steckt als nur guter Geschmack! Über den Autor und weitere Mitwirkende Dale Pinnock ist in Großbritannien nicht nur ein berühmter Fernsehkoch, er ist zudem diplomierter Ernährungswissenschaftler und Naturheilkundler mit eigenen Praxen in London und Cambridgeshire. Pinnock begreift Nahrung als Medizin und kreiert ausgewogene Gerichte für Körper und Seele.