

## Kurztext

---

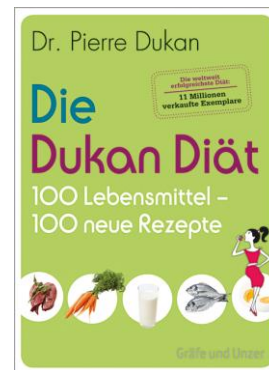
Dr. Pierre Dukan

### **Die Dukan Diät - 100 Lebensmittel, 100 neue Rezepte**

ePub

9,99 € (D) / 9,99 € (A) / 16,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-3794-4



Die ersten beiden Dukan-Diät-Bücher, die auf Deutsch erschienen sind, finden sich seither auch auf den Bestseller-Listen. Nun folgt der heiß ersehnte Nachfolger mit 100 neuen Rezepten! Das Besondere: Bei der Dukan-Diät gibt es 100 Lebensmittel, die man unbegrenzt essen darf. So muss keiner während der Diät Hunger leiden. Im neuen Buch -100 Lebensmittel - 100 neue Rezepte- werden diese Lebensmittel vorgestellt und es wird erläutert, warum sie zum Abnehmen so gut geeignet sind. Bei jedem der Lebensmittel findet sich ein Rezept mit dieser Zutat, das zeigt, wie man aus den erlaubten Lebensmitteln lecker, abwechslungsreich und dabei ganz einfach kochen kann. Wie in den Vorgängertiteln ist jeweils gekennzeichnet, für welche der vier Phasen der Dukan-Diät das Gericht gedacht ist. Der Leser findet hier Fleisch-, Fisch-, Eier-, Gemüse- und Nachspeisenrezepte. Außerdem wieder die beliebten Dukan-Saucenrezepte, sodass auch der Genuss nicht zu kurz kommt.