

Kurztext

Chantal Sandjon

Rainbow Kitchen

Gesund ist, wer bunt isst!

ePub

13,99 € (D) / 13,99 € (A) / 21,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5972-4



Colour your Kitchen, colour your Life! So heißt das Motto in Rainbow Kitchen. Was dahinter steckt? Kunterbunte und gesunde Ernährung, die Sie fit hält und Power gibt. Denn je farbenfroher es auf Ihrem Teller zugeht, desto positiver wirkt sich das auf Schönheit, Gesundheit und Wohlbefinden aus. Knackig-frische Zutaten dienen Ihnen als Energiebooster. Mit Obst und Gemüse bringen Sie Ihr Immunsystem auf Trab, halten sich Krankheiten vom Leib, schützen Ihre Zellen vorm Altern und lassen die Pfunde purzeln. Der Grund: Die enthaltenen Phytonährstoffe versorgen Ihren Körper optimal. Mit kreativen Fitmacher-Rezepten - von Smoothies und Juices über Snacks, Salate und Suppen bis hin zu Sweets und Cakes mit Superfoods - liefert die Regenbogen-Küche den Beweis: Gesundheit und Genuss - das geht gleichzeitig. Und zwar mit Wow-Effekt!