

## Kurztext

---

Nico Stanitzok

### **Eiweißdrinks**

64 Seiten, mit ca. 55 Farbfotos

Nicht definiert

9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 14,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6942-6



Ganz schnell neue Energie tanken: für Sport zum unterstützenden Muskelaufbau, Fitness, Gesundheit oder ein schlankes Lebensgefühl – Eiweißdrinks sind beliebt wie nie. Machen superschnell satt, halten lange vor, sind extrem praktisch, leicht vorzubereiten, überallhin mitzunehmen und vor allem: gesund. Vorausgesetzt, die Zutaten dafür sind frisch und voller wertvoller Nährstoffe. Das magische Wort dafür heißt: Selber machen! Mit dem GU-KüchenRatgeber Eiweißdrinks kann sich jeder in der eigenen Küche ruck, zuck den individuell passenden Power-Booster mixen. Vom morgendlichen Energieschub über den Muntermacher zur Mittagszeit bis zum Energie-Kick vor Freizeit und nach dem Sport: Die Power-Cocktails auf der Basis von Milchprodukten, Nüssen, Getreide, Früchten, Gemüse oder Tofu – auf rohes Ei wird in den Rezepten verzichtet – sind gesundheitlich wie geschmacklich echte Senkrechtstarter. Der perfekte und schnelle Mix für Gesundheitsbewusste, Abnehmwillige und Fitnessbegeisterte!