

## Kurztext

---

Dr. Pierre Dukan

### **Das Dukan Diät Kochbuch**

**Die 200 leckersten Rezepte zur Bestseller-Diät**

256 Seiten, mit ca. 80 Farbfotos

Format: 17,0 x 23,5 cm, Nicht definiert

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

ISBN: 978-3-8338-2825-6



Die deutsche Übersetzung des weltweiten Diätbestsellers landete auch in Deutschland prompt auf den Bestseller-Listen. Seine Methode: Dukan teilt den Abnehmprozess in ein ausgeklügeltes 4-Phasen-System. Das Kochbuch zur Erfolgdiät bietet 200 leckere und einfach nachzukochende Rezepte - 50 davon sind eigens für den deutschen, österreichischen und schweizer Gaumen entwickelt worden. Die Rezepte sind praktisch aufgeteilt nach der Angriffs- und Aufbauphase, den beiden Phasen, für die eigene Rezepte nötig sind. Der Leser findet hier Fleisch-, Fisch-, Eier-, und Nachspeisenrezepte - für jeden Geschmack ist was dabei. Als besonderes Extra gibt es wieder Saucenrezepte, die auch in der 1. Phase erlaubt sind und für ein tolles Geschmackserlebnis sorgen. Da man generell von allen erlaubten 100 Lebensmitteln soviel essen darf, wie man will, hat das Hungergefühl während einer Diät endgültig ein Ende!

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: [www.gu.de](http://www.gu.de), [www.graefe-und-unzer.de](http://www.graefe-und-unzer.de)

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.