

Kurztext

Christina Wiedemann

Eiweiß, nur grün

Der Proteinkick aus Linsen, Erbsen, Tofu & Co.

128 Seiten, mit ca. 80 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

12,99 € (D) / 13,40 € (A) / 18,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5935-9



Kraftspender für die Muskeln, Stoffwechsel-Booster für die schlanke Linie, Bausteine für die Zellen - Proteine sind sehr wichtig für unseren Körper. Aber müssen Sie sich diese Nährstoffe deshalb wirklich löffelweise als Pulver ins Wasser rühren oder große Portionen Fleisch und Fisch verspeisen? Oh nein! Wir kennen eine viel bessere, genussvollere und gesündere Alternative: grüne Proteine. Wussten Sie, dass in pflanzlichen Lebensmitteln jede Menge Eiweiß steckt? Hülsenfrüchte, Getreide, Sprossen, Nüsse und Samen sind wunderbare Proteinquellen - wertvoll für die Gesundheit, nachhaltig für die Umwelt und ein Highlight für den Gaumen. Erfahren Sie alles Wissenswerte über das grüne Power-Food und bereichern Sie Ihren täglichen Speiseplan - morgens, mittags, abends und zwischendurch. Sie wollen gerne den Abnehm-Turbo einschalten? Kein Problem: Mit unserem exklusiven 3-Wochen-Programm geht es ruck-zuck. Passend zu Ihren neuen Fitness-Rezepten gibt es knackig-kurze Workouts fürs Wohnzimmer.