

Kurztext

Dr. med. Ruediger Dahlke

Vegan für Einsteiger

In 4 Wochen zu einem gesunden, nachhaltigen Leben

128 Seiten, mit ca. 45 Farbfotos

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

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

ISBN: 978-3-8338-3796-8



Vegane Ernährung liegt im Trend. Viele fürchten aber bei einer Umstellung eine Mangelernährung. Hier holt Bestsellerautor Ruediger Dahlke die Leser optimal ab und klärt über alles Wissenswerte auf. Dazu gehört etwa die Versorgung mit Vitamin B12 und Eisen sowie hochwertigem pflanzlichen Protein. Dahlke erläutert die Risiken einer Fleisch- und Milchprodukte-lastigen Ernährung und motiviert zur veganen Lebensweise. Anhand einer großen Auswahl an schmackhaften Rezepten wird gezeigt, dass man mit veganer Ernährung durchaus schlemmen und genießen und dabei auch richtig satt werden kann - und das vollwertig und abwechslungsreich. Das Buch enthält einen 4-Wochen-Ernährungs-Plan, der täglich 2 Gerichte zeigt, die eine ausgewogene Ernährung garantieren. Vegan für Einsteiger ist nicht nur für Menschen gedacht, die Fleisch und Milch für immer abschwören wollen, sondern auch eine Einladung, eine einmonatige vegane Kur zu machen oder einfach mal für ein paar Wochen das Vegane auszuprobieren.