

Presseinformation

Laura Merten

Endlich vegan

Das geniale Einsteigerprogramm

Umfang: 192 Seiten mit 120 Fotos
 Format: 18,5 x 24,2 cm, Klappenbroschur
 Preis: 19,99 € (DE) / 20,90 € (AT) / 28,90 SFr (CH)
 ISBN: 978-3-8338-8041-4
 Erscheinungsdatum: Januar 2022



 Auch als eBook erhältlich.

Ideal Plan: das 4-Wochen-Programm für den schrittweisen, super-leichten Einstieg

Vegan – ein echter HAPPY LIFESTYLE! Verzicht?! Von wegen! BESSER GENIESSEN heißt die Devise! **Endlich vegan** macht den Anfang ganz leicht – egal, ob nur mal zum Ausprobieren oder für den dauerhaften Umstieg. Alles kann, nichts muss. Und einfacher als gedacht: echte Lebensmittel statt künstlicher (und teurer) Ersatzprodukte. Das 4-Wochen-Programm mit 65 Rezepten führt schrittweise an die vegane Ernährung heran und bietet alle notwendigen Hintergrundinfos. So macht vegan Spaß!

Laura Merten (Jahrgang 1994) ist Ernährungswissenschaftlerin und Co-Gründerin von „Satte Sache“. Gemäß dem Motto „Mehr wissen, besser essen“ teilt sie ihr Fachwissen rund um das Thema „gesunde Ernährung“ per Podcast, Blog und Social Media. Fundiert, trotzdem leicht verständlich und mit dem Ziel: Ihre LeserInnen sollen kluge Entscheidungen in Sachen Ernährung treffen können – unabhängig von irreführender Werbung und längst überholten Mythen.