


(Download ebook) Grne Proteine: Die besten Eiweilieferanten. 66 Rezepte fr Vegetarier Veganer


# Grne Proteine: Die besten Eiweilieferanten. 66 Rezepte fr Vegetarier Veganer

Von Fern Green

ebooks / Download PDF / \*ePub / DOC / audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #338127 in BcherMarke: DK VerlagVerffentlicht am: 2016-01-25Abmessungen: 9.09 x .87b x 6.46l, Einband: Gebundene Ausgabe160 Seiten | File size: 42.Mb

**Von Fern Green : Grne Proteine: Die besten Eiweilieferanten. 66 Rezepte fr Vegetarier Veganer** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Grne Proteine: Die besten Eiweilieferanten. 66 Rezepte fr Vegetarier Veganer:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen13 von 13 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fast perfekt. Aber warum sind Fisch-/Fleischgerichte dabei?Von F. HenselTolles Buch, leckere Rezepte, sehr schne Aufmachung. Leider fehlt mir die Variation etwas. Auerdem enthalten viele Gerichte zustzlich Fleisch/Fisch, was ich etwas absurd finde.9 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gelungene bersicht ber pflanzliche

Proteinlieferanten Von Bookmark Vor zwei Tagen ist mir dieses Buch in die Hände gefallen bzw. habe ich schon sehrbewut danach gegriffen, weil der Titel endlich Abhilfe versprach. Wie oft habe ich mich gefragt, was an pflanzlichen Nahrungsmitteln wieviel Proteine hat. Da ich keine tierischen Proteine zu mir nehme, fehlte mir schon immer dieser einfacheberblick. Jetzt ist er da. Ein tolles, handliches und bersichtliches Buch. Jetzt habe ich in unterhaltsamerForm den gesuchten berblick. Nach einer guten Einleitung und diversen Infos ber pflanzliche Proteine und den Unterschied zu den tierischen Proteinen, bekomme ich tolle Rezepte und oben rechts die dazugehörige Proteinmenge. Das htte ich mit einer Nhrwerttabelle sicher auch bekommen, aber dieses Buch macht optisch viel mehr her ;-) An 14 Beispielen bekomme ich zuztzlich den gesundheitlichen Mehrwert der Linsen, Bohnen und div. Sojaprodukte. Erstaunt bin ich ber die oft sehr unterschiedlichen Proteinmengen, die angegeben sind. Das Buch garantiert eine abwechslungsreiche Ernährung ohne tierische Proteine, was auch ntig ist, weil die pflanzlichen ja immer nur einen Teil des entsprechenden Proteinbedarfs abdecken, was in der Einleitung alles wunderbar erklrt wird. Die Rezepte im Buch sind vegetarisch und vegan. Wem die Rezepte in den Rubriken Suppen/Vorspeisen/Snacks/Salate, Hauptgerichte und Desserts nicht ausreichen, der hat noch eine tolle Tabelle, mit deren Hilfe man sich seine eigenen Rezepte kreieren kann. Schöne Idee, wenn man am Abend vielleicht nur bestimmte Zutaten im Hause hat. Außerdem kann man mit gekeimten Samen und Hlsenfrchten den Proteingehalt um ein Vielfaches erhhen, bekommt noch wertvolle Vitamine und Mineralstoffe dazu. Dazu gibt es auch Erluterungen. Ein gelungenes Buch, mit dem man fr die Zukunft ruckzuck im Kopf hat, welcher Proteingehalt z.B. zu welcher Hlsenfrucht gehrt. Und optisch passt das Buch im Regal super zu den Smoothie-Bchern von DK!!!

Produktbeschreibung Ausreichend Eiwei ohne Fleisch? Klar geht das! Die Lsung: Grne Proteine. Vor allem Hlsenfrchte, Nsse, Sprossen und Getreide sind supergesund: Sie enthalten wenig Fett, dafr viele Proteine, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. 66 vegetarische und vegane Rezeptideen mit Linsen, Kichererbsen, Quinoa Co. bereichern den tglichen Speiseplan - und sorgen fr den richtigen Protein-Kick! Jedes der Rezepte wird von Bildern aller Zutaten begleitet und man sieht auf einen Blick, was hinein kommt. Angaben zum Proteingehalt jedes Rezepts und eine bersicht ber die besten grnen Proteinquellen helfen dabei, genussvoll den Bedarf zu decken. Untertitel: Die besten Eiweilieferanten. 66 Rezepte fr Vegetarier Veganer Illustrationen: ca. 140 Farbfotografien Format: 21,5 x 15,0 cm Produktform: Buch fester Einband (Hardcover) Buchpreis: DE (12,95), AT (13,40)

Kurzbeschreibung Ausreichend Eiwei ohne Fleisch? Klar geht das! Die Lsung: Grne Proteine. Vor allem Hlsenfrchte, Nsse, Sprossen und Getreide sind supergesund: Sie enthalten wenig Fett, dafr viele Proteine, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. 66 vegetarische und vegane Rezeptideen mit Linsen, Kichererbsen, Quinoa Co. bereichern den tglichen Speiseplan und sorgen fr den richtigen Protein-Kick! Jedes der Rezepte wird von Bildern aller Zutaten begleitet und man sieht auf einen Blick, was hinein kommt. Angaben zum Proteingehalt jedes Rezepts und eine bersicht ber die besten grnen Proteinquellen helfen dabei, genussvoll den Bedarf zu decken.