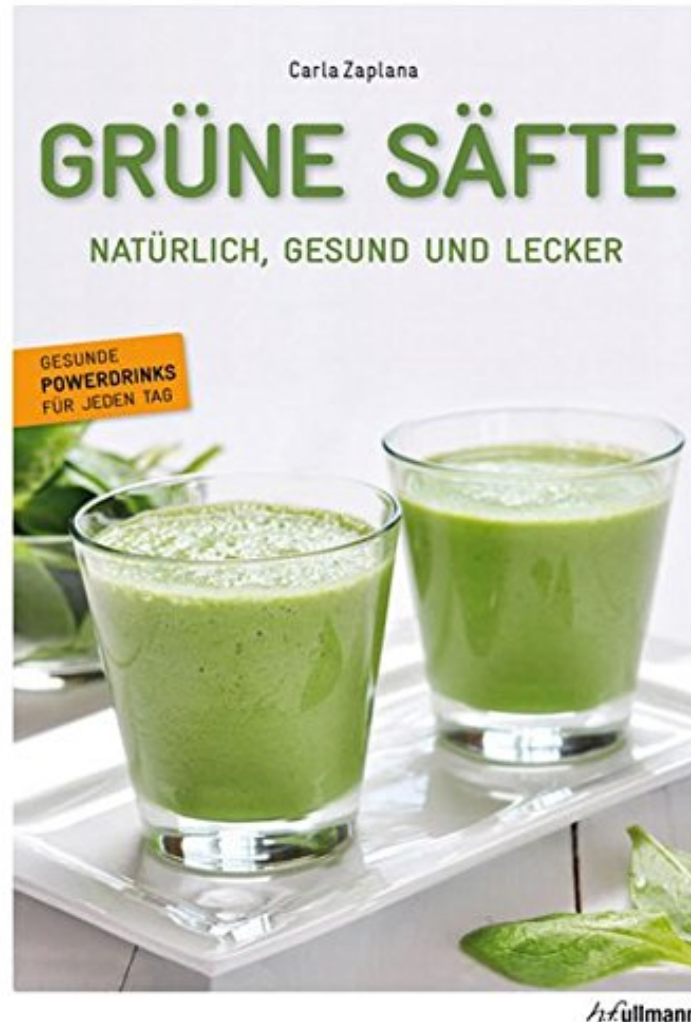


(Read free ebook) Grne Sfte: Natrlich, gesund und lecker

Grne Sfte: Natrlich, gesund und lecker

Von Carla Zaplana

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #232135 in BcherVerffentlicht am: 2015-04-01Abmessungen: 9.84 x .67b x 7.09l, Einband: Gebundene Ausgabe128 Seiten | File size: 28.Mb

Von Carla Zaplana : Grne Sfte: Natrlich, gesund und lecker before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Grne Sfte: Natrlich, gesund und lecker:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr zu empfehlenVon andre zawadzkiIch finde dieses Buch sehr empfehlenswert. Die Sfte sind einfach herzustellen und schmecken echt gut. Schn ist es das man Gemse und Obst kombiniert. Ich habe nur grne Sfte ausprobiert und knnte sich manchmal echt nicht trinken.0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leckere RezepteVon SunshineIch habe mir dieses Buch gekauft, weil meine Mutter das auch hat und sie immer so leckere Sfte macht... ich nutze die Rezepte nun als Anregungen zum Experimentieren mit meinem eigenen Entsafter, variiere immer ein wenig und wandle sie ab und das Ergebnis ist immer lecker.6 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Rundweg begeistert! Von Cornelia S. Ich habe seit einem halben Jahr einen Ensafter und wusste nie was ich an Sften machen sollte. Vorallem wollte ich in der Fastenzeit jeden Tag einen grnen Saft trinken, da kam dieses Buch gerade richtig. Am Anfang des Buches werden die wichtigsten Zutaten erklrt, in ihrer Wirkung, Vitamingehalt ect. Die Fotos sind sehr gut getroffen und die Rezepte sehr bersichtlich (ich habe zum Beispiel seitdem immer Ingwer und Zitronen zu Hause). Ich habe bis auf fnf bisher alle Rezepte ausprobiert und man konnte sie alle trinken, viele schmecken sehr gut! Und das, obwohl ich vorher grne Smoothies nie mochte. Es gibt hchstens drei Rezepte, die ich nicht gerne mag, ansonsten liebe ich dieses Buch! Aber das liegt vielleicht auch daran, dass ich festgestellt habe, dass ich Mhrensaft nicht mag. Fazit: Schne Bilder, bersichtliche Rezepte, kurzer, prgnanter Informationsteil vorne - Definitiv eine Kaufempfehlung, auch fr diejenigen, die wie ich noch unerfahren im Entsaften und in grnen Sften sind!

Kurzbeschreibung Grne Sfte liegen in Sachen bewusster Ernhrung im Trend. Mit ihren vitaminreichen Bestandteilen garantieren die farbenfrohen Getrnke ein energiespendendes Geschmackserlebnis. Schnell und unkompliziert liefern sie den tglichen Bedarf an Obst und Gemse und knnen, wenn man ein paar Dinge beachtet, zudem gesundheitsfrdernd wirken, das Immunsystem strken und beim Gewichtsverlust helfen. In diesem Buch werden ber 30 kstliche Rezepte mit frischen Zutaten vorgestellt, mit denen Sie Ihr Leben grner gestalten. ber den Autor und weitere Mitwirkende Carla Zaplana ist Ernhrungsberaterin, Health Coach und Befrworterin einer gesunden, natrlichen Ernhrung. Als Expertin fr Saftherstellung und rein pflanzliche Ernhrung hat sie bereits vielen geholfen, ihre Ernhrung umzustellen und ihr Gewicht auf natrliche Weise zu reduzieren. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Gesundheit und das Leben ihrer Mitmenschen durch gesundheitsfrdernde Lebensmittel und die heilende Kraft von frischem Gemse und Fruchtsften zu verbessern.