

Ursula Summ

Trennkost vegetarisch



Ursula Summ

Trennkost vegetarisch

eBook

ISBN: 978-3-641-07898-0

Bassermann

Erscheinungstermin: Oktober 2012

Trennkost für Vegetarier

Trennkost, diese einfache, aber sehr effektive Ernährungsform, bei der Eiweiß und Kohlenhydrate getrennt verzehrt werden, tut dem Körper gut, entschlackt und lässt die Pfunde purzeln. Dieses Buch bietet zahlreiche Rezepte ohne Fisch und Fleisch. Leckere Gemüsevariationen, köstliche Salate und feine Suppen bereichern den Speiseplan und helfen, Ballast abzuwerfen.