



400 Rezepte der veganen Küche: Das Kochbuch zur China Study



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

400 Rezepte der veganen Küche: Das Kochbuch zur China Study

Adelheid Stöger

400 Rezepte der veganen Küche: Das Kochbuch zur China Study Adelheid Stöger

Das Kochbuch zur China Study. Die Lektüre der China Study hat eine Ärztin und eine Ernährungswissenschaftlerin zusammengeführt. Die Hauptzutaten für das Kochbuch zur China Study waren gefunden. Dieses Buch ist mit 400 Rezepten die wohl umfassendste vegane Rezeptsammlung im deutschsprachigen Raum. Einzigartig ist die ernährungswissenschaftliche Einleitung, die die Grundlagen und Hintergründe der veganen Ernährung mit Querverweisen auf die China Study darlegt. Dort finden Gesunde wie chronisch Kranke viele gute Gründe, ihre Ernährung umzustellen. Der Rezeptteil umfasst 17 Abschnitte und bietet von Suppen über Gemüse- und Currygerichte, Nudeln und Pasta bis Chutneys, Kuchen, Gebäck und Getränke alles, was das vegane Feinschmeckerherz begehrt. Abgerundet wird das Buch mit einem Kapitel zur veganen Küchenpraxis und einem Anhang mit allem Wissenswerten über Möglichkeiten der Nahrungsergänzung, Auszügen aus der China Study und Literaturtipps aus Print und Online. Die Hauptrolle spielen natürlich die Rezepte. Die Beschreibung der Zubereitung konzentriert sich auf das Wesentliche, alle Gerichte sind leicht nachzukochen. Gesundheitstipps im laufenden Text geben wertvolle Zusatzinformationen. Dr. med. univ. Adelheid Stöger, Fachärztin für Dermatologie und Venerologie in Salzburg, Studium der Humanmedizin in Innsbruck, Promotion 1982. Nach der Facharztausbildung an verschiedenen Kliniken seit 1991 niedergelassen in eigener Praxis. Dr. Claudia Nichterl, Ernährungswissenschaftlerin, Ernährungsberaterin, Autorin von Kochbüchern, Dozentin an der Donau-Universität Krems. Hinweis: in manchen Rezepten wird auch Alkohol verwendet. Die beiden Autorinnen vertreten auch die Chinesische Medizin bzw. TCM. Wen das nicht stört, der wird viele brauchbare Anregungen im Buch finden.

 [Download 400 Rezepte der veganen Küche: Das Kochbuch zur C ...pdf](#)

 [Online lesen 400 Rezepte der veganen Küche: Das Kochbuch zur ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen 400 Rezepte der veganen Küche: Das Kochbuch zur China Study Adelheid Stöger

413 Seiten

Kurzbeschreibung

Die Lektüre der China Study hat eine Ärztin und eine Ernährungswissenschaftlerin zusammengeführt. Die Hauptzutaten für das Kochbuch zur China Study waren gefunden. Dieses Buch ist mit 400 Rezepten die wohl umfassendste vegane Rezeptsammlung im deutschsprachigen Raum. Einzigartig ist die ernährungswissenschaftliche Einleitung, die die Grundlagen und Hintergründe der veganen Ernährung mit Querverweisen auf die China Study darlegt. Dort finden Gesunde wie chronisch Kranke viele gute Gründe, ihre Ernährung umzustellen. Der Rezeptteil umfasst 17 Abschnitte und bietet von Suppen über Gemüse- und Currygerichte, Nudeln und Pasta bis Chutneys, Kuchen, Gebäck und Getränke alles, was das vegane Feinschmeckerherz begehrt. Abgerundet wird das Buch mit einem Kapitel zur veganen Küchenpraxis und einem Anhang mit allem Wissenswerten über Möglichkeiten der Nahrungsergänzung, Auszügen aus der China Study und Literaturtipps aus Print und Online. Die Hauptrolle spielen natürlich die Rezepte. Die Beschreibung der Zubereitung konzentriert sich auf das Wesentliche, alle Gerichte sind leicht nachzukochen. Gesundheitstipps im laufenden Text geben wertvolle Zusatzinformationen.

Download and Read Online 400 Rezepte der veganen Küche: Das Kochbuch zur China Study Adelheid Stöger #QTU3IS0749D

Lesen Sie 400 Rezepte der veganen Küche: Das Kochbuch zur China Study von Adelheid Stöger für online ebook400 Rezepte der veganen Küche: Das Kochbuch zur China Study von Adelheid Stöger Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen 400 Rezepte der veganen Küche: Das Kochbuch zur China Study von Adelheid Stöger Bücher online zu lesen. Online 400 Rezepte der veganen Küche: Das Kochbuch zur China Study von Adelheid Stöger ebook PDF herunterladen400 Rezepte der veganen Küche: Das Kochbuch zur China Study von Adelheid Stöger Doc400 Rezepte der veganen Küche: Das Kochbuch zur China Study von Adelheid Stöger Mobipocket400 Rezepte der veganen Küche: Das Kochbuch zur China Study von Adelheid Stöger EPub