



Basisch genießen - Das Säure-Basen-Kochbuch: Iss dich gesund

Marie Gründel

 **Download**

 **Online Lesen**

Basisch genießen - Das Säure-Basen-Kochbuch: Iss dich gesund Marie Gründel

 [Download Basisch genießen - Das Säure-Basen-Kochbuch: Iss dich ...pdf](#)

 [Online Lesen Basisch genießen - Das Säure-Basen-Kochbuch: Iss di ...pdf](#)

Basisch genießen - Das Säure-Basen-Kochbuch: Iss dich gesund

Marie Gründel

Basisch genießen - Das Säure-Basen-Kochbuch: Iss dich gesund Marie Gründel

Downloaden und kostenlos lesen Basisch genießen - Das Säure-Basen-Kochbuch: Iss dich gesund Marie Gründel

128 Seiten

Kurzbeschreibung

Fit und gesund mit basischer Ernährung

- Perfekt für den Einstieg: zahlreiche Rezepte und Informationen rund um die basische Ernährung
- Leckere Rezept-Ideen für jeden Tag: fürs Frühstück und für den kleinen Hunger, sättigende Hauptgerichte mit und ohne Fisch und Fleisch, gesunde Getränke sowie verlockende Süßspeisen und Gebäck
- Jedes Rezept mit brillantem Farbfoto und ausführlicher Schritt-für-Schritt-Anleitung

Sind Sie oft müde, kraftlos und fühlen sich einfach nicht wohl? Dann könnte Ihr Körper übersäuert sein. Das richtige Verhältnis von Säuren und Basen spielt nämlich für den Stoffwechsel und damit für Gesundheit und Wohlbefinden eine bedeutende Rolle. Und Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht wieder ins Lot zu bringen, ist gar nicht schwer – schon mit wenigen einfache Umstellungen in Ihrem Speiseplan können Sie Ihrem Körper Gutes tun. Reichlich Obst, Gemüse, Salat, Kräuter, Nüsse, Mineralwasser und Kräutertee, dazu Vollkorngetreide, Vollmilchprodukte, Fleisch und Fisch in Maßen – das ist die Formel für mehr Wohlbefinden. In diesem Buch finden sich zahlreiche Rezepte und Informationen, die den Einstieg in die basische Ernährung ganz leicht machen. Leckere Ideen fürs Frühstück und für den kleinen Hunger, sättigende Hauptgerichte mit und ohne Fisch und Fleisch, gesunde Getränke und sogar verlockende Süßspeisen und Gebäck haben wir in dieser abwechslungsreichen Rezeptsammlung zusammengetragen. Eine ausführliche Einleitung beantwortet zudem alle Fragen rund um die Säure-Basen-Balance. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Marie Gründel studierte Ernährungswissenschaften an der Justus-Liebig-Universität Gießen. Anschließend arbeitete sie mehrere Jahre in einem führenden deutschen Ratgeberverlag. Heute ist sie als Fachjournalistin für Gesundheits- und Genussthemen tätig.

Download and Read Online Basisch genießen - Das Säure-Basen-Kochbuch: Iss dich gesund Marie Gründel #6BDG94QTKMU

Lesen Sie Basisch genießen - Das Säure-Basen-Kochbuch: Iss dich gesund von Marie Gründel für online ebook Basisch genießen - Das Säure-Basen-Kochbuch: Iss dich gesund von Marie Gründel 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 Basisch genießen - Das Säure-Basen-Kochbuch: Iss dich gesund von Marie Gründel Bücher online zu lesen. Online Basisch genießen - Das Säure-Basen-Kochbuch: Iss dich gesund von Marie Gründel ebook PDF herunterladen Basisch genießen - Das Säure-Basen-Kochbuch: Iss dich gesund von Marie Gründel Doc Basisch genießen - Das Säure-Basen-Kochbuch: Iss dich gesund von Marie Gründel Mobipocket Basisch genießen - Das Säure-Basen-Kochbuch: Iss dich gesund von Marie Gründel EPub