



## **Eiweiß, nur grün: Der Proteinkick aus Linsen, Erbsen, Tofu & Co. (GU Ratgeber Ernährung)**

 **Download**

 **Online Lesen**

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

# Eiweiß, nur grün: Der Proteinkick aus Linsen, Erbsen, Tofu & Co. (GU Ratgeber Ernährung)

*Christina Wiedemann*

**Eiweiß, nur grün: Der Proteinkick aus Linsen, Erbsen, Tofu & Co. (GU Ratgeber Ernährung)**

Christina Wiedemann

 [Download Eiweiß, nur grün: Der Proteinkick aus Linsen, Er ...pdf](#)

 [Online lesen Eiweiß, nur grün: Der Proteinkick aus Linsen, ...pdf](#)

**Downloaden und kostenlos lesen Eiweiß, nur grün: Der Proteinkick aus Linsen, Erbsen, Tofu & Co. (GU Ratgeber Ernährung) Christina Wiedemann**

**Eiweiß-Rezepte zum Nachkochen: Die Grüne-Proteine-Küche** Kochen Sie sich schlank – und gesund. Mit den Eiweiß-Rezepten aus „Eiweiß, nur grün“ steigern Sie Ihr Wohlbefinden, tun aktiv etwas für Ihre Gesundheit und bringen Ihre Figur in Form. Denn Eiweiß-Rezepte eignen sich zum Abnehmen wunderbar. **Grüner Start – Eiweiß-Rezepte fürs Frühstück** Beginnen Sie Ihren Tag mit einem gesunden, eiweißreichen Frühstück. Wer es herzhaft mag, kann sich „Süßkartoffel-Hummus mit geröstetem Sesam“ aufs Brot streichen. Die Kichererbsen sorgen hier für den Protein-Kick und die Süßkartoffeln spendieren eine Extraportion B-Vitamine. Oder Sie verwöhnen sich mit gesunden „Brokkoli-Cashew-Crostini mit weißen Bohnen“ – einem nussigen Gruß aus Italien. Sie essen morgens lieber süß? Auch dafür bekommen Sie in „Eiweiß, nur grün“ die passenden Rezepte. Wie wäre es mit einem „Chia-Pudding mit Mango, Ananas und Kokos“ oder mit „Buchweizen-Himbeer-Pancakes“? **Grüne Hauptgerichte – vegetarische Eiweiß-Rezepte für mittags und abends** Pflanzliche Proteine sind eine tolle Alternative zu eiweißreichem Fleisch. Vegetarische Eiweiß-Rezepte sind abwechslungsreich, machen satt und schmecken herrlich. Sie möchten eine Kostprobe? „Blumenkohl-Linsen-Curry mit Cashewreis“, „Emmer-Risotto mit Möhren“, „Rucola und Manouri“, „Sommerrollen mit scharfem Erdnussdip“, „Zucchini-Tofu-Lasagne“, „Veggie-Burger mit Linsenbratlingen“... Na, wie hören sich diese Eiweiß-Rezepte für Sie an? **Eiweißreiche Salate & Snacks zum Mitnehmen** Für den kleinen Hunger zwischendurch hält „Eiweiß, nur grün“ natürlich auch die perfekten eiweißreichen Rezepte mit pflanzlichen Proteinen bereit. Das Repertoire reicht vom „Kürbis-Dinkel-Salat mit Edamame“ über „Falafel-Taler mit Harissa-Joghurt-Dip“ bis hin zu „Protein-Energiekugeln mit Spirulina“. **Eiweiß-Rezepte zum Abnehmen: Das 3-Wochen-Programm** Sie möchten Ihre Figur straffen? Wie das mit grünen Proteinen und einem effektiven Sportprogramm am besten klappt, verraten wir Ihnen in einem weiteren Kapitel des Buches. Wir haben für Sie ein 3-Wochen-Programm entworfen, das Ihren Muskelaufbau fördert, Ihre Ausdauer verbessert und Ihre Figur formt. Die Kombination aus Yogaübungen und Eiweiß-Rezepten für morgens, mittags und abends bringt Sie schnell und effektiv an Ihr persönliches Ziel. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Christina Wiedemann ist Diplom-Ökotrophologin. Nach ihrem Studium an der TU München-Weihenstephan arbeitete sie in verschiedenen PR-Agenturen für internationale Kunden aus der Ernährungsbranche. Ihr Interesse fürs Schreiben entdeckte sie während eines Volontariats im Gräfe und Unzer Verlag, das sie im Bereich „Ernährung und Gesundheit“ absolvierte. Viel Erfahrung wie gesunde Ernährung in der Praxis gelebt werden kann, sammelte Christina Wiedemann während ihrer Arbeit in der „KinderKüche“ in München. Dort begeisterte sie Kinder und Jugendliche für ausgewogene Ernährung und führte sie ans „Selberkochen“ heran. Seit 2008 ist die Ernährungswissenschaftlerin selbstständig als Autorin, Redakteurin und Ernährungsberaterin tätig. Mehr zur Autorin finden Sie auf [www.mehrlebensqualitaet.com](http://www.mehrlebensqualitaet.com)

Download and Read Online Eiweiß, nur grün: Der Proteinkick aus Linsen, Erbsen, Tofu & Co. (GU Ratgeber Ernährung) Christina Wiedemann #3QWGK9FO87Z

Lesen Sie Eiweiß, nur grün: Der Proteinkick aus Linsen, Erbsen, Tofu & Co. (GU Ratgeber Ernährung) von Christina Wiedemann für online ebook  
Eiweiß, nur grün: Der Proteinkick aus Linsen, Erbsen, Tofu & Co. (GU Ratgeber Ernährung) von Christina Wiedemann 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  
Eiweiß, nur grün: Der Proteinkick aus Linsen, Erbsen, Tofu & Co. (GU Ratgeber Ernährung) von Christina Wiedemann Bücher online zu lesen.  
Online Eiweiß, nur grün: Der Proteinkick aus Linsen, Erbsen, Tofu & Co. (GU Ratgeber Ernährung) von Christina Wiedemann ebook PDF herunterladen  
Eiweiß, nur grün: Der Proteinkick aus Linsen, Erbsen, Tofu & Co. (GU Ratgeber Ernährung) von Christina Wiedemann Doc  
Eiweiß, nur grün: Der Proteinkick aus Linsen, Erbsen, Tofu & Co. (GU Ratgeber Ernährung) von Christina Wiedemann Mobipocket  
Eiweiß, nur grün: Der Proteinkick aus Linsen, Erbsen, Tofu & Co. (GU Ratgeber Ernährung) von Christina Wiedemann EPub