



Eiweiß for fit: Über 50 leckere Rezepte mit viel Protein zum Abnehmen und für den Muskelaufbau

Veronika Pichl

 **Download**

 **Online Lesen**

Eiweiß for fit: Über 50 leckere Rezepte mit viel Protein zum Abnehmen und für den Muskelaufbau Veronika Pichl

Über 50 leckere Rezepte mit viel Protein zum Abnehmen und für den Muskelaufbau

Broschiertes Buch

Proteine – die Wunderwaffe zum Abnehmen und zum Muskelaufbau Proteine sind lebensnotwendig, denn jede unserer Körperzellen besteht aus Eiweiß. Sie helfen beim Abnehmen und sind für Personen mit schwer zu deckendem Bedarf wie Kraftsportler oder Vegetarier von großer Bedeutung. Dieser Ratgeber unterstützt Sie dabei, den Protein-Trend richtig zu verstehen und die optimale persönliche Ernährungsstrategie zu finden. Mit über 50 Rezepten zeigt das Buch, wie Sie besonders eiweißreiche Mahlzeiten zubereiten und in Ihren Alltag integrieren können: von Kohlrabi-Koriander-Suppe mit Rindfleischbällchen über Zucchini-Nudeln mit Avocado-Spinat-Pesto bis zu Protein-Erdnussbutter-Cookies und zahlreichen abwechslungsreichen Shakes. Nährwertangaben helfen dabei, Ihr ganz persönliches Ziel - sei es Muskelaufbau oder Abnehmen - zu erreichen. Zahlreiche Rezepte sind auch für die vegetarische und die Low-Carb-Küche geeignet.

 [Download Eiweiß for fit: Über 50 leckere Rezepte mit viel Prot ...pdf](#)

 [Read Online Eiweiß for fit: Über 50 leckere Rezepte mit viel Pr ...pdf](#)

Eiweiß for fit: Über 50 leckere Rezepte mit viel Protein zum Abnehmen und für den Muskelaufbau

Veronika Pichl

Eiweiß for fit: Über 50 leckere Rezepte mit viel Protein zum Abnehmen und für den Muskelaufbau

Veronika Pichl

Über 50 leckere Rezepte mit viel Protein zum Abnehmen und für den Muskelaufbau

Broschiertes Buch

Proteine – die Wunderwaffe zum Abnehmen und zum Muskelaufbau Proteine sind lebensnotwendig, denn jede unserer Körperzellen besteht aus Eiweiß. Sie helfen beim Abnehmen und sind für Personen mit schwer zu deckendem Bedarf wie Kraftsportler oder Vegetarier von großer Bedeutung. Dieser Ratgeber unterstützt Sie dabei, den Protein-Trend richtig zu verstehen und die optimale persönliche Ernährungsstrategie zu finden. Mit über 50 Rezepten zeigt das Buch, wie Sie besonders eiweißreiche Mahlzeiten zubereiten und in Ihren Alltag integrieren können: von Kohlrabi-Koriander-Suppe mit Rindfleischbällchen über Zucchinispaghetti mit Avocado-Spinat-Pesto bis zu Protein-Erdnussbutter-Cookies und zahlreichen abwechslungsreichen Shakes. Nährwertangaben helfen dabei, Ihr ganz persönliches Ziel - sei es Muskelaufbau oder Abnehmen - zu erreichen. Zahlreiche Rezepte sind auch für die vegetarische und die Low-Carb-Küche geeignet.

Downloaden und kostenlos lesen Eiweiß for fit: Über 50 leckere Rezepte mit viel Protein zum Abnehmen und für den Muskelaufbau Veronika Pichl

96 Seiten

Kurzbeschreibung

Proteine ? die Wunderwaffe zum Abnehmen und zum Muskelaufbau

Proteine sind lebensnotwendig, denn jede unserer Körperzellen besteht aus Eiweiß. Sie helfen beim Abnehmen und sind für Personen mit schwer zu deckendem Bedarf wie Kraftsportler oder Vegetarier von großer Bedeutung.

Dieser Ratgeber unterstützt Sie dabei, den Protein-Trend richtig zu verstehen und die optimale persönliche Ernährungsstrategie zu finden. Mit über 50 Rezepten zeigt das Buch, wie Sie besonders eiweißreiche Mahlzeiten zubereiten und in Ihren Alltag integrieren können: von Kohlrabi-Koriander-Suppe mit Rindfleischbällchen über Zucchini-Nudeln mit Avocado-Spinat-Pesto bis zu Protein-Erdnussbutter-Cookies und zahlreichen abwechslungsreichen Shakes. Nährwertangaben helfen dabei, Ihr ganz persönliches Ziel – sei es Muskelaufbau oder Abnehmen – zu erreichen.

Zahlreiche Rezepte sind auch für die vegetarische und die Low-Carb-Küche geeignet. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Veronika Pichl, Jahrgang 1980, schreibt Ratgeber zu den Themen Abnehmen, Ernährung, Bewegung und Glückseligkeit. Erschienen sind bereits die Titel Chia for fit, Quinoa for fit und Eiweiß for fit. Weitere Bücher sind in Planung. Die Autorin gründete 2014 den Abnehm-guru-Verlag und betreibt einen Blog rund um das Thema Chia-Samen. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern in Thalmässing im Nürnberger Land.

Download and Read Online Eiweiß for fit: Über 50 leckere Rezepte mit viel Protein zum Abnehmen und für den Muskelaufbau Veronika Pichl #HWK0V7D5NQ8

Lesen Sie Eiweiß for fit: Über 50 leckere Rezepte mit viel Protein zum Abnehmen und für den Muskelaufbau von Veronika Pichl für online ebook Eiweiß for fit: Über 50 leckere Rezepte mit viel Protein zum Abnehmen und für den Muskelaufbau von Veronika Pichl 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 for fit: Über 50 leckere Rezepte mit viel Protein zum Abnehmen und für den Muskelaufbau von Veronika Pichl Bücher online zu lesen. Online Eiweiß for fit: Über 50 leckere Rezepte mit viel Protein zum Abnehmen und für den Muskelaufbau von Veronika Pichl ebook PDF herunterladen Eiweiß for fit: Über 50 leckere Rezepte mit viel Protein zum Abnehmen und für den Muskelaufbau von Veronika Pichl Doc Eiweiß for fit: Über 50 leckere Rezepte mit viel Protein zum Abnehmen und für den Muskelaufbau von Veronika Pichl Mobipocket Eiweiß for fit: Über 50 leckere Rezepte mit viel Protein zum Abnehmen und für den Muskelaufbau von Veronika Pichl EPub