

Die einfachste Gesund-Küche aller Zeiten

So schnell war "gesund" noch nie! Den halben Wochenmarkt leerkaufen? Ellenlange Zutatenlisten? Stundenlang Grünzeug schnippeln? So einen Aufwand braucht niemand! Denn jetzt ist es ganz einfach, sich richtig gesund zu ernähren. Ihre Grundausstattung sind die 12 gesündesten Lebensmittel, die überall zu kaufen und prima aufzubewahren sind – in Dosen, getrocknet oder tiefgefroren. Jedes Rezept hat nur 3 bis 6 Zutaten und ist in wenigen Minuten fertig. Alles übersichtlich auf einen Blick mit einfachen Zubereitungsschritten. - Mit den 50 einfachsten Gesund-Rezepten durch den Tag - Den Körper mit allen wichtigen Vitalstoffen versorgen - Erkrankungen ganz nebenbei vorbeugen Maximal gesund und lecker – minimaler Aufwand!



15,00 €

14,02 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferfrist: 1-3
Werktage*

Artikelnummer: 9783432111506

Medium: Buch

ISBN: 978-3-432-11150-6

Verlag: Trias

Erscheinungstermin: 10.06.2020

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2020

Serie: Die einfachsten aller Zeiten

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 287 g

Seiten: 128

Format (B x H): 162 x 216 mm

