



Rainbow Kitchen: Gesund ist, wer bunt isst! (GU Diät & Gesundheit)

Chantal Sandjon

 **Download**

 **Online Lesen**

Rainbow Kitchen: Gesund ist, wer bunt isst! (GU Diät & Gesundheit)

Chantal Sandjon

 [Download Rainbow Kitchen: Gesund ist, wer bunt isst! \(GU Diät & ...pdf](#)

 [Online Lesen Rainbow Kitchen: Gesund ist, wer bunt isst! \(GU Diät ...pdf](#)

Rainbow Kitchen: Gesund ist, wer bunt isst! (GU Diät & Gesundheit)

Chantal Sandjon

Rainbow Kitchen: Gesund ist, wer bunt isst! (GU Diät & Gesundheit) Chantal Sandjon

Downloaden und kostenlos lesen Rainbow Kitchen: Gesund ist, wer bunt isst! (GU Diät & Gesundheit) Chantal Sandjon

Gesund kochen, bewusst essen: Nährstoffe für mehr Power Die Fitmacher aus Gemüse und Obst tragen komplizierte Namen wie Carotinoide oder Anthocyane. Ihre Aufgabe ist aber ganz leicht zu verstehen: Sie geben Früchten ihre Farbe. Und das ist noch nicht alles: Sie und viele andere Phytonährstoffe bewirken nach dem Verzehr in unserem Körper wahre Wunder. So beugt etwa der rote Farbstoff Lycopin in Tomaten und Beeren Krebs vor und schützt unser Herz. Anthocyane verleihen Rotkohl und Blaubeeren ihre Farbe und bewahren unsere Zellen vor Schäden. Betacarotin lässt Karotten und Mais strahlen und stärkt Augen, Immunsystem und Knochen. Mehr über die Bedeutung von sekundären Pflanzenstoffen lesen Sie in „Rainbow Kitchen“.

Smoothies, Bowls, Snacks: Gesund ist, was bunt ist! Die „Rainbow Kitchen“ hat alles, was bewusste Esser suchen: Superfood pur! Mit diesen Rezepten sind die empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag locker zu meistern. Pflücken Sie sich jeden Tag etwas Neues vom Regenbogen und bringen Sie Abwechslung auf den Teller – gesund kochen mit einfachen Rezepten und einer großen Portion Glückseligkeit. Kostprobe gefällig?

Kunterbunte Durstlöcher Wir haben Smoothies und Drinks für alle Lebenslagen! Der „Honey & Vanilla“ gibt mit Banane und Honigmelone einen Energie-Kick, der „Sunshine-Slim“ hilft dank Ananas beim Abnehmen und die „Ingwerlimo mit Himbeeren“ stärkt durch Scharfstoffe und Vitamin C die Abwehrkräfte.

Farbenfrohe Snacks Stillen Sie den kleinen Hunger zwischendurch mit schlanken Fitmachern! Echt ausgefallen, aber superschnell gemacht ist „Buntes Sushi mit Blumenkohlreis“. Ein vitalstoffreicher Augenschmaus ist das „Regenbogengemüse am Spieß“.

Knackige Salate Wer seine Reserven mit leichten Gerichten auffüllen möchte, wird in „Rainbow Kitchen“ sicher schnell fündig: Reich an zellschützenden Stoffen ist zum Beispiel der „Nussige Granatapfelsalat“. Alle wichtigen Nährstoffe für Herz und Kreislauf liefert der „Wildkräuter-Sprossen-Salat“.

Schmackhafte Sattmacher Unbedingt ausprobieren, wenn Sie sich kraftlos und unausgeglichen fühlen: die „Soba-Bowl“. Verfeinert mit Apfelessig, Umeboshi-Paste und Chili entfalten mit Soba-Nudeln und Gemüse ihre volle Detox-Kraft!

Frische Desserts „Je bunter desto gesünder“ gilt auch für kleine Süßigkeiten. Dank Chiasamen, Nüssen & Co. sind unsere Desserts garantiert gesund und trotzdem lecker. Unser Favorit: „Erbeer-Rhabarber-Crumble“.

Regenbogen-Küche: Gesund kochen leicht gemacht Bleiben Sie fit von Kopf bis Fuß – in „Rainbow-Kitchen“ finden Sie alle Rezepte für gesundes Kochen – mit Wow-Effekt!

Download and Read Online Rainbow Kitchen: Gesund ist, wer bunt isst! (GU Diät & Gesundheit) Chantal Sandjon #XWHCN3OKIQ6

Lesen Sie Rainbow Kitchen: Gesund ist, wer bunt isst! (GU Diät & Gesundheit) von Chantal Sandjon für online ebook
Rainbow Kitchen: Gesund ist, wer bunt isst! (GU Diät & Gesundheit) von Chantal Sandjon
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
Rainbow Kitchen: Gesund ist, wer bunt isst! (GU Diät & Gesundheit) von Chantal Sandjon Bücher online zu lesen.
Online Rainbow Kitchen: Gesund ist, wer bunt isst! (GU Diät & Gesundheit) von Chantal Sandjon ebook PDF
herunterladen
Rainbow Kitchen: Gesund ist, wer bunt isst! (GU Diät & Gesundheit) von Chantal Sandjon
Doc
Rainbow Kitchen: Gesund ist, wer bunt isst! (GU Diät & Gesundheit) von Chantal Sandjon
Mobipocket
Rainbow Kitchen: Gesund ist, wer bunt isst! (GU Diät & Gesundheit) von Chantal Sandjon EPub