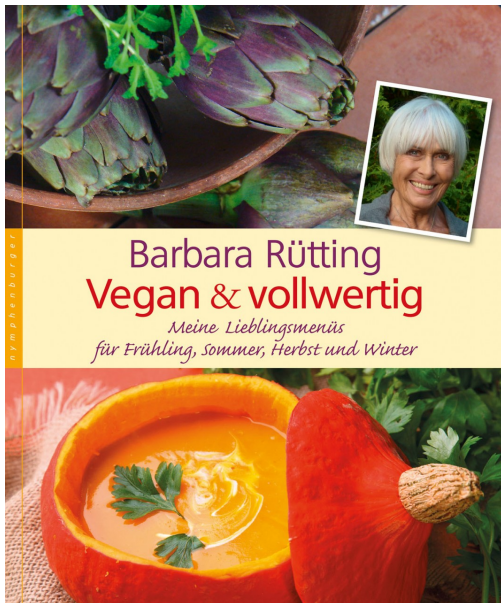


Vegan und vollwertig

Meine Lieblingsmenüs für Frühling,
Sommer, Herbst und Winter

Gebundene Ausgabe



20,00 €

inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

253x213x20mm (LxBxH)

3. Auflage 2013

Seiten: 168

EAN: 9783485014304

Art.-Nr.: 31430

KOSMOS

Produktinformationen "Vegan und vollwertig"

Eine regional und saisonal ausgerichtete vegane Ernährung ist die beste für Mensch, Tier und Umwelt. Durch die 'China-Studie' wurde nun auch wissenschaftlich bewiesen: Eine Ernährung ohne Bestandteile vom Tier, richtig und abwechslungsreich durchgeführt, ist die gesündeste! Die bekannte Gesundheitsberaterin kombiniert vollwertige vegane Rezepte mit einem an die Jahreszeiten angepassten Speiseplan und stellt in diesem Buch ihre Lieblingsmenüs vor, die jeden davon überzeugen, dass diese Ernährungsweise durchaus köstlich sein kann. Sie gibt Tipps für Ein- und Umsteiger und zeigt, wie man auch mit Messer und Gabel die Umwelt schützen und guten Gewissens genießen kann.

