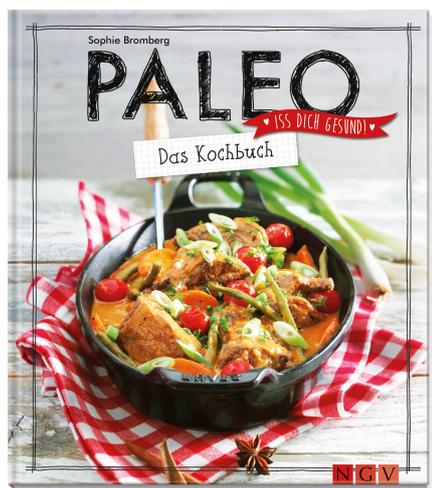


---

Sophie Bromberg

# Paleo - Das Kochbuch

**Fit und schlank mit natürlichen Lebensmitteln**



Paleo – diese Ernährung nach steinzeitlichem Vorbild steht wie keine andere für Gesundheit und Wohlbefinden. Denn durch Paleo erhält der Körper nur das, was er wirklich braucht und verarbeiten kann. Frei von Zusatzstoffen und nur mit frischen natürlichen Zutaten zubereitete Gerichte liefern dem Körper genau die richtigen Nährstoffe, um ihn optimal zu versorgen und das Gewicht auf ein natürliches Maß zurückzubringen. Mit diesem umfangreichen Kochbuch entdecken Sie diese natürliche Ernährungsform schnell für sich. Über 50 abwechslungsreiche, glutenfreie, kohlenhydratarme Rezepte für Frühstück, Salate & Snacks, Suppen, Fleisch-, Fisch- und Eiergerichte und feine Desserts bieten Genuss ohne Reue und Hungergefühl. Eine ausführliche Einleitung bietet hilfreiche Informationen für die Ernährungsumstellung zuhause und unterwegs. Damit gelingt Ihnen der Einstieg spielend.

## **Zielgruppe:**

Einsteiger in der Paleo-Ernährung, auch für Low-Carb-Kochende und Zöliakieerkrankte geeignet

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH  
gebunden, jedes Rezept mit Farbfoto  
128 Seiten, Format 21 cm x 24 cm  
ISBN: 978-3-625-17385-4

---

7,99 EURO