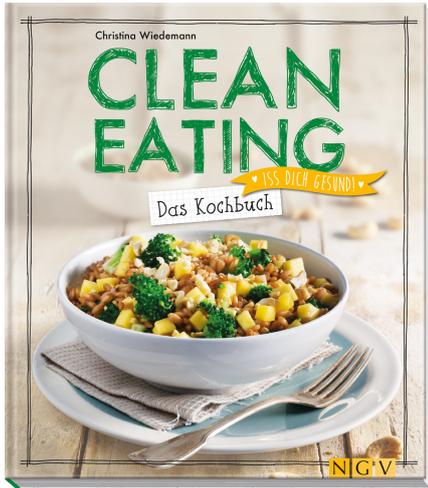


# Clean Eating - Das Kochbuch

## Schlank und fit durch natürliche Ernährung



- Der spannende Ernährungstrend Clean Eating setzt auf Natürlichkeit: Im Mittelpunkt stehen frische Nahrungsmittel, die möglichst wenig industriell verarbeitet wurden
- Tolle Anregungen für Einsteiger und erfahrene Clean Eater: Leckere Ideen fürs Frühstück und für den kleinen Hunger, sättigende Hauptgerichte mit und ohne Fisch und Fleisch sowie verlockende Süßspeisen und Gebäck
- Eine ausführliche Einleitung liefert alle wissenswerten Infos über Clean Eating
- Jedes Rezept mit brilliantem Farbfoto und ausführlicher Schritt-für-Schritt-Anleitung

Wer sich gesund und ausgewogen ernähren möchte, kommt an Clean Eating nicht vorbei! Dieser spannende Ernährungstrend setzt vor allem auf Natürlichkeit: Auf den Tisch kommen frische, unbehandelte Nahrungsmittel voller Vitamine und Nährstoffe, die möglichst wenig industriell verarbeitet wurden. Fertigprodukte, Fast Food, Weißmehl und Zucker werden vom Speiseplan gestrichen, dafür gibt es reichlich Gemüse und Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, hochwertige Fette sowie Milchprodukte, Eier, Fleisch und Fisch in Maßen. Das Clean-Eating-Konzept ist also völlig unkompliziert und lässt sich damit problemlos in den Alltag integrieren.

---

Mit unseren köstlichen Rezepten für jeden Tag fällt der Einstieg ganz leicht, und auch für erfahrene Clean Eater halten wir tolle Anregungen bereit: Leckere Ideen fürs Frühstück und für den kleinen Hunger, sättigende Hauptgerichte mit und ohne Fisch und Fleisch und sogar verlockende Süßspeisen und Gebäck. Eine ausführliche Einleitung liefert zudem alles, was Sie über Clean Eating wissen müssen.

**Autoreninfo:**

Christina Wiedemann veröffentlichte erfolgreich mehrere Bücher im Bereich Ernährung und Gesundheit. Ihre Liebe zum Thema bringt Sie auch auf Ihrem Blog [www.mehrlebensqualitaet.com](http://www.mehrlebensqualitaet.com) zum Ausdruck. Sie studierte an der TU München-Weihenstephan Ökotrophologie und ist zertifizierte Yoga-Lehrerin.

**Zielgruppe:**

gesundheitsbewusste Menschen, Menschen, die sich bewusst und gesund ernähren möchten, Menschen, die abnehmen möchten

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

gebunden, farb. Abb.

128 Seiten, Format 21 x 24 cm

ISBN: 978-3-625-17492-9

7,99 EURO