100 Gerichte unter 400 Kalorien

Iss dich schlank auch ohne Diät!

Leichte Rezepte statt FdH

- 100 leichte Hauptgerichte und Snacks mit Sattmachgarantie zum Abnehmen ganz nebenbei
- Jedes Rezept mit leicht verständlicher Schritt-für-Schritt-Anleitung und Farbfoto
- Kompakte Einleitung mit Tipps für die schlanke Linie auch ohne Diät

Unser Erfolgsrezept für die schlanke Linie: Gerichte mit wenig Kalorien, die trotzdem richtig satt machen und noch dazu wunderbar schmecken! So purzeln die Pfunde auf sanfte Weise wie von selbst, auch ohne Diät.

Ob Nudelsalat mit Pesto, Kartoffel-Bärlauch-Suppe, Hackpfanne mit Chinakohl, Zucchininudeln mit Garnelen oder vegetarisches Zucchini-Kartoffel-Gulasch - für all unsere 100 Schlankmacher-Gerichte gilt: Wir sparen bei den Kalorien, sind aber umso verschwenderischer beim Geschmack. Leicht essen, unbeschwert genießen!

Zielgruppe:
Gesundheitsbewusste Genießer

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
gebunden, farb. Abb.

128 Seiten, Format 21 x 24 cm
ISBN: 978-3-625-17602-2
Erscheint: August 2016
7,99 EURO