
Fitnessküche

Frisch, leicht & abwechslungsreich

Fit und leicht für jeden Tag



- Über 80 Rezepte für ausgewogene Ernährung und Fitness
- Mit Extra-Kapiteln zu Smoothies und Energy-Snacks
- Alle Rezepte bebildert

Egal ob im stressigen Berufsalltag oder im aktiven Privatleben, gesund und fit zu sein ist für jeden wichtig. Dazu gehört neben regelmäßigen Sport auch eine ausgewogene Ernährung, die Körper und Geist gleichmäßig mit Energie versorgt. In diesem Buch finden Sie viele leckere Rezepte, die Sie fit für jede Anstrengung des Alltags machen. Starten Sie mit einem energiereichen Frühstück mit selbst gemischtem Müsli oder probieren Sie einen der vielen fruchtigen Smoothies. Für zwischendurch gibt es feine Salate und leichte Suppen oder auch trendige Rezepte für selbst gebackene Energy-Riegel und -Snacks. Zum Abendessen bieten sich leichte Rezepte mit Fisch, Fleisch und Geflügel, aber auch vegetarische Highlights an. Ein süßer Abschluss, der nicht belastet, darf dann natürlich auch nicht fehlen! Hier finden Sie garantiert passende Rezepte für Ihre persönliche Fitnessküche.

Zielgruppe:

junge Leute, aktive SportlerInnen, Kocheinsteiger, Fortgeschrittene

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

240 Seiten, Format EPUB
ISBN: 978-3-8155-7419-5
3,99 EURO