
Fitness-Rezepte für jeden Tag

Über 90 leckere Rezepte Minikochbuch

Essen sie sich fit!



- Über 90 Rezepte für ausgewogene Ernährung und Fitness
- Vom energiereichen Start in den Tag bis zum gesunden Abendessen
- Genuss pur auf leichte Art

Schlank und voller Power mit dem richtigen Essen kein Problem! Mit unseren fett- und kalorienarmen Gerichten sagen wir Müdigkeit und Trägheit ab sofort den Kampf an. Und lecker sind sie auch noch! Ob gesunde Snacks, Salate oder Suppen, leichte Veggie-Gerichte, Pasta oder Raffiniertes mit Fleisch und Fisch, Smoothies oder süße Naschereien: Hier finden Sie über 90 leckere Gerichte, bei denen Sie herzhaft zugreifen dürfen. Essen Sie sich fit!

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.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
Gebunden
208 Seiten, Format 15,4 x 12,4 x 2,
ISBN: 978-3-625-19367-8
4,99 EURO