



Das Keto-Kochbuch: Die besten Low-Carb/High-Fat-Rezepte



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Das Keto-Kochbuch: Die besten Low-Carb/High-Fat-Rezepte

Maria Emmerich, Jimmy Moore

Das Keto-Kochbuch: Die besten Low-Carb/High-Fat-Rezepte Maria Emmerich, Jimmy Moore

 **Download** [Das Keto-Kochbuch: Die besten Low-Carb/High-Fat-Re ...pdf](#)

 **Online lesen** [Das Keto-Kochbuch: Die besten Low-Carb/High-Fat- ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das Keto-Kochbuch: Die besten Low-Carb/High-Fat-Rezepte Maria Emmerich, Jimmy Moore

400 Seiten

Kurzbeschreibung

Ketogene Ernährung ist aus gutem Grund ein großer Trend. Denn mit dieser besonders kohlenhydratarmen, aber fettreichen Kost können Sie nicht nur wirkungsvoll abnehmen, sondern sogar chronischen Krankheiten wie Diabetes oder Epilepsie entgegenwirken. Um den Schaden, den jahrelanger übermäßiger Zucker- und Kohlenhydratkonsum im Körper angerichtet hat, rückgängig zu machen, müssen Sie aber nicht auf Genuss verzichten – Das Keto-Kochbuch zeigt Ihnen, wie Sie gesund mit lecker kombinieren!

Der Low-Carb-Blogger und Bestsellerautor Jimmy Moore und die Ernährungsspezialistin und Keto-Expertin Maria Emmerich haben mehr als 150 Keto-Rezepte jeden Schwierigkeitsgrads entwickelt, von einfachen Frühstücksideen über raffinierte Sushis bis hin zum köstlichen Schokokuchen. Jedes Gericht ist wunderschön bebildert und enthält die wichtigsten Nährwerte. Zusammen mit den vier einwöchigen Ernährungsplänen, darunter ein Diätplan und ein vegetarischer Plan, sind die Rezepte das ideale Rüstzeug, um gesund und genussvoll abzunehmen oder einfach nur bewusster und gesünder zu essen.

»Wenn Sie auf der Suche nach kreativen Low-Carb-Rezepten sind, werden Sie im Keto-Kochbuch fündig. Begeistert werden Sie Ihren Lieblingsgerichte mit neuen Zutaten zubereiten, die Ihren Geschmackssinn verführen.«

Diane Sanfilippo, Autorin des New York Times-Bestsellers Das große Buch der Paläo-Ernährung Über den Autor und weitere Mitwirkende

Maria Emmerich ist Expertin auf den Gebieten Ernährung und Bewegungsphysiologie und hat bereits diverse Kochbücher und Ernährungsratgeber verfasst. Sie betreibt einen erfolgreichen Blog zum Thema ketogene Ernährung, mariamindbodyhealth.com.

Jimmy Moore hat es geschafft, mit einer ketogenen Diät über 60 Kilo abzunehmen und seinen Blutdruck sowie seinen Cholesterinspiegel zu senken. Für seinen erfolgreichen Podcast Livin' La Vida Low-Carb Show hat er über 700 Gesundheitsexperten interviewt. Er ist Autor des Bestsellers Keto Clarity.

Download and Read Online Das Keto-Kochbuch: Die besten Low-Carb/High-Fat-Rezepte Maria Emmerich, Jimmy Moore #HDR8ALFBOMC

Lesen Sie Das Keto-Kochbuch: Die besten Low-Carb/High-Fat-Rezepte von Maria Emmerich, Jimmy Moore für online ebookDas Keto-Kochbuch: Die besten Low-Carb/High-Fat-Rezepte von Maria Emmerich, Jimmy Moore Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Keto-Kochbuch: Die besten Low-Carb/High-Fat-Rezepte von Maria Emmerich, Jimmy Moore Bücher online zu lesen.Online Das Keto-Kochbuch: Die besten Low-Carb/High-Fat-Rezepte von Maria Emmerich, Jimmy Moore ebook PDF herunterladenDas Keto-Kochbuch: Die besten Low-Carb/High-Fat-Rezepte von Maria Emmerich, Jimmy Moore DocDas Keto-Kochbuch: Die besten Low-Carb/High-Fat-Rezepte von Maria Emmerich, Jimmy Moore MobipocketDas Keto-Kochbuch: Die besten Low-Carb/High-Fat-Rezepte von Maria Emmerich, Jimmy Moore EPub