KVM – DER MEDIZINVERLAG
in der Quintessenz-Verlagsgruppe

Auflage:	1. Auflage 2024
Seiten::	188
Abbildungen:	80
Einband:	Softcover; 16,5 x 20 cm
ISBN:	978-3-86867-678-5
Artikelnr.:	51190
Erschienen:	November 2023

Preis 18,90 €

Änderungen vorbehalten!

KVM - Der Medizinverlag

Ifenpfad 2-4
12107 Berlin
Deutschland

+49 (0) 30 / 76180-5

+49 (0) 30 / 76180-680

info@quintessenz.de

https://www.quintessence-publishing.com/kvm/de

Buch-Information

Autoren: Rebecca Föhr

Titel: Eat Good. Feel Good.

Untertitel: Vegetarisch durch den Tag

Kurztext:

Über 70 Lieblingsgerichte findet man in diesem Buch vereint. Von leckeren Frühstückrezepten, bunten Bowls, Pastasoßen, frischen Beilagen, würzigen Dressings, über kreative Beilagen und Dips bis hin zu süßen Köstlichkeiten und Desserts — hier ist für jeden etwas Passendes dabei.

Zudem beinhaltet das Buch wertvolle Tipps und Ratschläge rund um eine ausgewogene Ernährung. Viele Gerichte lassen sich nach Lust und Laune miteinander kombinieren, sodass sich für jeden Tag von morgens bis abends leckere Mahlzeiten kreieren lassen.

Eine gesunde Ernährung sollte kein Verzicht darstellen, sondern vor allem eins: Glücklich machen! Ganz nach dem Motto: Eat Good & Feel Good.

Fachgebiet(e): Ratgeber Gesundheit & Ernährung