



Be faster go vegan: Mit 75 schnellen Rezepten

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Be faster go vegan: Mit 75 schnellen Rezepten

Ben Urbanke

Be faster go vegan: Mit 75 schnellen Rezepten Ben Urbanke



[**Download** Be faster go vegan: Mit 75 schnellen Rezepten ...pdf](#)



[**Online lesen** Be faster go vegan: Mit 75 schnellen Rezepten ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Be faster go vegan: Mit 75 schnellen Rezepten Ben Urbanke

208 Seiten

Kurzbeschreibung

Be Faster Go Vegan das ist das Credo des Extremradsportlers Ben Urbanke. Lange Regenerationszeiten, Muskelkater und der Mann mit dem Hammer sind die Feinde aller Sportler vom Hobbysportler bis hin zum Profi. Doch Ben hat dagegen ein Mittel gefunden: Die richtige Ernährung. In seinem Buch zeigt er, wie man diese Probleme verbannen und seine sportlichen Leistungen sogar noch steigern kann. Aufgrund seiner Erfahrungen mit der oft schlechten Verpflegung bei Radrennen hat Ben sein eigenes Ernährungskonzept entwickelt und über Jahre hinweg an sich selbst getestet. Er setzt auf eine vegane Ernährung frei von Zusatzstoffen, Gluten oder Soja, dafür vollgepackt mit Nährstoffen und Vitaminen. Ben zeigt, welche Nährstoffe für einen Sportler besonders wichtig sind und was die besten Quellen sind Superfoods von Amarant bis zum Weizengras. Darüber hinaus gibt Ben Empfehlungen, was man dem Körper vor, während und nach der Belastungseinheit zur Verfügung stellen sollte, um das Maximum aus ihm herauszuholen. Die 75 Rezepte sind speziell auf Sportler zugeschnitten: belebende Smoothies, Suppen und Salate sowie stärkende Hauptmahlzeiten wie Mango Daal oder rohköstliche Lasagne, nahrhafte Riegel und Chia-Gels die perfekten Begleiter für Wettkämpfe. Alle Gerichte lassen sich in kürzester Zeit zubereiten ideal für Menschen, die ihre Zeit lieber beim Sport verbringen. Ein kompetenter Begleiter für alle, die ihre sportliche Leistung und ihr Wohlbefinden verbessern wollen. Ergänzend erzählt Ben die spannende Geschichte seiner Radsportkarriere bis zum Finish des legendären Radrennens Paris-Brest-Paris. Es geht durch strömenden Regen, sengende Sonne und Bergdörfer. Und all das einzig mit einer gut durchdachten, veganen Ernährung in der Satteltasche und viel guter Laune. Kommen Sie mit!

Download and Read Online Be faster go vegan: Mit 75 schnellen Rezepten Ben Urbanke #CQV4BELH0DM

Lesen Sie Be faster go vegan: Mit 75 schnellen Rezepten von Ben Urbanke für online ebook
Be faster go vegan: Mit 75 schnellen Rezepten von Ben Urbanke 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 Be faster go vegan: Mit 75 schnellen Rezepten von Ben Urbanke Bücher online zu lesen. Online Be faster go vegan: Mit 75 schnellen Rezepten von Ben Urbanke ebook PDF herunterladen
Be faster go vegan: Mit 75 schnellen Rezepten von Ben Urbanke Doc
Be faster go vegan: Mit 75 schnellen Rezepten von Ben Urbanke MobiPocket
Be faster go vegan: Mit 75 schnellen Rezepten von Ben Urbanke EPub