

**Rezepte für die Metabole Diät: LOW CARB  
Ernährung für schnellen und dauerhaften  
Diäterfolg! 130 Rezepte für Fleisch, Fisch &  
Geflügel-Gerichte, Salate, Desserts, Smoothies.**



**Download**




**Online Lesen**

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

# **Rezepte für die Metabole Diät: LOW CARB Ernährung für schnellen und dauerhaften Diäterfolg! 130 Rezepte für Fleisch, Fisch & Geflügel-Gerichte, Salate, Desserts, Smoothies.**

*Claudia Wernig, Stephan Korte*

**Rezepte für die Metabole Diät: LOW CARB Ernährung für schnellen und dauerhaften Diäterfolg! 130 Rezepte für Fleisch, Fisch & Geflügel-Gerichte, Salate, Desserts, Smoothies.** Claudia Wernig, Stephan Korte

 [Download](#) Rezepte für die Metabole Diät: LOW CARB Ernähru ...pdf

 [Online lesen](#) Rezepte für die Metabole Diät: LOW CARB Ernäh ...pdf

**Downloaden und kostenlos lesen Rezepte für die Metabole Diät: LOW CARB Ernährung für schnellen und dauerhaften Diäterfolg! 130 Rezepte für Fleisch, Fisch & Geflügel-Gerichte, Salate, Desserts, Smoothies. Claudia Wernig, Stephan Korte**

---

240 Seiten

Pressestimmen

"Neben gut ausgeklügelten Timing-Strategien für Kohlenhydrate und Fette bietet die METABOLE DIÄT reichlich Möglichkeiten, den Stoffwechsel so stark wie möglich anzuregen. Unterm Strich bekommt der Diäthaltende mit den Prinzipien der Metabol Diät nicht nur die in meinen Augen besten Diätstrategien an die Hand, sondern gleichzeitig auch eine flexible Möglichkeit der Ernährungsgestaltung.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die METABOLE DIÄT eine Symbiose aus wissenschaftlich fundierten Diätstrategien und praxisnahen Anwendungsmöglichkeiten darstellt und eine Erfolgsgarantie somit praktisch inklusive ist."

(Philipp Rauscher, Bachelor in Ernährungsberatung, [www.logisch-ernaehren.com](http://www.logisch-ernaehren.com))

"Für die einen sind Kohlenhydrate die 'Dickmacher' schlechthin, für die anderen dagegen das 'Superbenzin' für unsere Leistungsfähigkeit. Beide Ansichten können richtig sein, denn alle Nährstoffe beeinflussen den Stoffwechsel und sein hormonelles Milieu. Die Frage sollte daher nicht lauten: "Kohlenhydrate ja oder nein?", sondern vielmehr: "Kohlenhydrate wann und wie viele?"

Eine entscheidende Frage, die mit der Metabol Diät nach dem aktuellen Stand des Wissens beantwortet wird. So bietet die METABOLE DIÄT eine Strategie, um zu bestimmten Zeiten (Frühstück sowie vor und nach dem Sport) Kohlenhydrate zu essen.

Für die METABOLE DIÄT spricht zudem, dass extreme Ernährungsformen wie beispielsweise eine extrem kohlenhydratarme oder fettarme Ernährungsweise nicht auf Dauer durchzuhalten ist. Anders bei der Metabol Diät, bei der alle Nährstoffe erlaubt sind. Das macht die METABOLE DIÄT für mich zu einer Ernährungsform, die dauerhaft durchgeführt werden kann."

(Harald Gärtner, Diplom-Sportwissenschaftler) Kurzbeschreibung

Das Buch REZEPTE für die METABOLE DIÄT ist die ideale Ergänzung des Bestsellers METABOLE DIÄT. Erfahren Sie wie das erfolgreiche und wissenschaftlich erprobte LOW CARB Ernährungssystem funktioniert und wie Sie es einfach und praktisch anwenden.

Über 130 Rezepte helfen Ihnen dabei die kohlenhydratarmen Mahlzeiten unkompliziert in Ihre tägliche Ernährung einzubauen. Autorin Claudia Wernig hat dafür leckere Rezepte zusammengestellt, die gesunde Abwechslung auf den Tisch bringen:

Salate

Suppen & Eintöpfe

Vorspeisen, Snacks & Kaltgerichte

Eierspeisen

Hauptgerichte mit Fleisch, Fisch, Geflügel

Wok-Gerichte

Burger

Sommerliche Grillgerichte

Saucen & Dips

Desserts, Eiscreme & Muffins

Protein Smoothies

Alle Rezepte mit einfacher und verständlicher Zubereitung, hilfreichen Nährwertangaben (Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett und Kalorien sowie mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe). Dazu erfahren Sie

zahlreiche Tipps und Tricks für die einfache Zubereitung der Mahlzeiten.

Besonders hilfreich sind die detaillierten LOW CARB Wochen-Ernährungspläne für 1000, 2000 und 3000 Kalorien pro Tag.

Abgerundet wird das Buch „Rezepte für die Metabole Diät“ mit einem extra Kapitel KRÄUTER & GEWÜRZE ABC und ausführlicher Vorstellung hilfreicher Küchengeräte.

Für die NEUAUFLAGE 2015 wurde der erfolgreiche Bestseller komplett überarbeitet, mit neuen Inhalten, neuem Design und Farbfotos.

Download and Read Online Rezepte für die Metabole Diät: LOW CARB Ernährung für schnellen und dauerhaften Diäterfolg! 130 Rezepte für Fleisch, Fisch & Geflügel-Gerichte, Salate, Desserts, Smoothies. Claudia Wernig, Stephan Korte #WMCXGUV9H21

Lesen Sie Rezepte für die Metabole Diät: LOW CARB Ernährung für schnellen und dauerhaften Diäterfolg! 130 Rezepte für Fleisch, Fisch & Geflügel-Gerichte, Salate, Desserts, Smoothies. von Claudia Wernig, Stephan Korte für online ebookRezepte für die Metabole Diät: LOW CARB Ernährung für schnellen und dauerhaften Diäterfolg! 130 Rezepte für Fleisch, Fisch & Geflügel-Gerichte, Salate, Desserts, Smoothies. von Claudia Wernig, Stephan Korte 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 Rezepte für die Metabole Diät: LOW CARB Ernährung für schnellen und dauerhaften Diäterfolg! 130 Rezepte für Fleisch, Fisch & Geflügel-Gerichte, Salate, Desserts, Smoothies. von Claudia Wernig, Stephan Korte Bücher online zu lesen. Online Rezepte für die Metabole Diät: LOW CARB Ernährung für schnellen und dauerhaften Diäterfolg! 130 Rezepte für Fleisch, Fisch & Geflügel-Gerichte, Salate, Desserts, Smoothies. von Claudia Wernig, Stephan Korte ebook PDF herunterladenRezepte für die Metabole Diät: LOW CARB Ernährung für schnellen und dauerhaften Diäterfolg! 130 Rezepte für Fleisch, Fisch & Geflügel-Gerichte, Salate, Desserts, Smoothies. von Claudia Wernig, Stephan Korte DocRezepte für die Metabole Diät: LOW CARB Ernährung für schnellen und dauerhaften Diäterfolg! 130 Rezepte für Fleisch, Fisch & Geflügel-Gerichte, Salate, Desserts, Smoothies. von Claudia Wernig, Stephan Korte MobipocketRezepte für die Metabole Diät: LOW CARB Ernährung für schnellen und dauerhaften Diäterfolg! 130 Rezepte für Fleisch, Fisch & Geflügel-Gerichte, Salate, Desserts, Smoothies. von Claudia Wernig, Stephan Korte EPub