



## Low-Carb vegan. - 40 Rezepte ohne tierische Lebensmittel.

*Franca Mangiameli, Heike Lemberger*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Low-Carb vegan. - 40 Rezepte ohne tierische Lebensmittel.** Franca Mangiameli, Heike Lemberger

 [Download Low-Carb vegan. - 40 Rezepte ohne tierische Lebensmittel ...pdf](#)

 [Online Lesen Low-Carb vegan. - 40 Rezepte ohne tierische Lebensmittel ...pdf](#)

# **Low-Carb vegan. - 40 Rezepte ohne tierische Lebensmittel.**

*Franca Mangiameli, Heike Lemberger*

**Low-Carb vegan. - 40 Rezepte ohne tierische Lebensmittel.** Franca Mangiameli, Heike Lemberger

## **Downloaden und kostenlos lesen Low-Carb vegan. - 40 Rezepte ohne tierische Lebensmittel. Franca Mangiameli, Heike Lemberger**

---

64 Seiten

Kurzbeschreibung

Wenige Kohlenhydrate - null tierische Lebensmittel:

Low-Carb für Veganer ist machbar!

V-Power! Hier kommt das erste vegane Low-Carb-Kochbuch. Franca Mangiameli und Heike Lemberger beweisen: Ausschließlich pflanzliche Ernährung und dennoch moderat Low-Carb leben funktioniert. Und zwar bei vollem Genuss und ohne Mangelerscheinungen. Dieser kompakte Küchenratgeber stellt ausgewogene Rezeptideen ohne tierische Lebensmittel, mit ausreichend Eiweiß, wenig Kohlenhydraten, vielen satt machenden Ballaststoffen und hochwertigen Fetten vor. Da macht es auch für Nichtveganer Spaß, einmal (oder mehrmals) über den Tellerrand zu schauen!

- Kompaktes LOGI-Wissen.
- 40 Rezepte, reich bebildert.
- Viele To-do-Fotos.
- Vier spannende Titel aus der neuen, attraktiven systemed-Küchenratgeberreihe.
- Geballtes Low-Carb-Wissen im kompakten Format.
- Low-Carb-Tipps und -Tricks von den LOGI-Assen im systemed Verlag.
- Viel Inhalt zum kleinen Preis. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Franca Mangiameli studierte Oecotrophologie in Gießen und ist 2001 mit dem Oecotrophica- Preis ausgezeichnet worden. Sie leitet ein Studio für Ernährungsberatung in Gießen. Gemeinsam mit Dr. Nicolai Worm und Heike Lemberger bildet Franca Mangiameli Fachkräfte zu LOGI-Trainern aus. Für Fernsehproduktionen auf RTL, RTL2 und VOX wirkte sie mit.

Heike Lemberger studierte Oecotrophologie in Münster und ist Leiterin der ernährungswissenschaftlichen Abteilung des Instituts für Sport- und Bewegungsmedizin an der Universität Hamburg und betreut dort u.a. Freizeit und Profisportler. Die Autorin hält Vorlesungen zum Thema Sport und Ernährung, wirkt an Studien mit und organisiert sportmedizinische Fachkongresse.

Download and Read Online Low-Carb vegan. - 40 Rezepte ohne tierische Lebensmittel. Franca Mangiameli, Heike Lemberger #4W6782YIM0Q

Lesen Sie Low-Carb vegan. - 40 Rezepte ohne tierische Lebensmittel. von Franca Mangiameli, Heike Lemberger für online ebook  
Low-Carb vegan. - 40 Rezepte ohne tierische Lebensmittel. von Franca Mangiameli, Heike Lemberger 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  
Low-Carb vegan. - 40 Rezepte ohne tierische Lebensmittel. von Franca Mangiameli, Heike Lemberger Bücher online zu lesen.  
Online Low-Carb vegan. - 40 Rezepte ohne tierische Lebensmittel. von Franca Mangiameli, Heike Lemberger ebook PDF herunterladen  
Low-Carb vegan. - 40 Rezepte ohne tierische Lebensmittel. von Franca Mangiameli, Heike Lemberger Doc  
Low-Carb vegan. - 40 Rezepte ohne tierische Lebensmittel. von Franca Mangiameli, Heike Lemberger Mobipocket  
Low-Carb vegan. - 40 Rezepte ohne tierische Lebensmittel. von Franca Mangiameli, Heike Lemberger EPub