



Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte (Gesund-Kochbücher BJVV)



Download



Online Lesen

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

Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte (Gesund-Kochbücher BJVV)

Dr. med. Anne Fleck (Text), Su Vössing (Rezepte), Hubertus Schüler (Fotos), Dr. Christian Harisch (Herausgeber)

Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte (Gesund-Kochbücher BJVV) Dr. med. Anne Fleck (Text), Su Vössing (Rezepte), Hubertus Schüler (Fotos), Dr. Christian Harisch (Herausgeber)

 [Download Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte \(Gesund-Koc ...pdf](#)

 [Online lesen Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte \(Gesund-K ...pdf](#)

**Downloaden und kostenlos lesen Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte (Gesund-Kochbücher BJVV)
Dr. med. Anne Fleck (Text), Su Vössing (Rezepte), Hubertus Schüler (Fotos), Dr. Christian Harisch (Herausgeber)**

192 Seiten

Pressestimmen

Schneller gekocht als Fertiggerichte aufgewärmt. (Stolberger Nachrichten, Sep 2016)

(...) Schon eine gute Mahlzeit am Tag aus 'ehrlichen', einfachen Zutaten reicht aus, um den Körper mit allen Vitaminen, Spurenelementen, Fettsäuren und pflanzlichen Sekundärstoffen zu versorgen. (n-tv.de, Sep 2016)

So fix und lecker geht gesunde Ernährung! (amicella.de, Sep 2016) Kurzbeschreibung

So fix und lecker geht gesunde Ernährung!Die Gerichte in diesem Buch sind nicht nur besonders gut für die Gesundheit, sondern schmecken auch fantastisch. Dass alle Rezepte tatsächlich mit nur 10 Minuten Aufwand zuzubereiten sind, ist für viele Menschen, die sich im Alltag gern unkompliziert und gesund ernähren wollen, ein wahrer Segen.Su Vössing, ehemals Deutschlands jüngste Sterneköchin, hat nach den Ernährungstipps von Dr. Anne Fleck, renommierte Ärztin und Ernährungsmedizinerin aus Hamburg, über 50 einzigartige Rezepte entwickelt. Dr. Anne Fleck hat für dieses Buch die Zutaten nach den neuesten Erkenntnissen der Ernährungsmedizin so ausgewählt, dass bereits eine gesunde Mahlzeit am Tag ausreicht, um den Körper mit allen Vitaminen, Spurenelementen, Fettsäuren und pflanzlichen Sekundärstoffen zu versorgen. Viele Gerichte sind darüber hinaus auch für unterwegs oder fürs Büro geeignet. Zusätzlich bietet das Buch 6 exklusive Rezepte nach dem LANS Med Konzept vom Küchenchef des Lanserhof Tegernsees, Karsten Wolf sowie zahlreiche Tipps und Rezepte für Frühstück, Snacks, Saucen u. v. m.. Kurze Texte informieren zudem über Lebensmittel und ihre besondere Wirkung für den Körper. Herausgeber von Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte ist Lanserhof Inhaber Dr. Christian Harisch.Über den Autor und weitere Mitwirkende

Autorin (Text): Dr. med. Anne FleckDr. Anne Fleck, kurz 'Doc Fleck', ist seit Jahren international anerkannte Expertin für innovative Präventiv- und Ernährungsmedizin. Mit ihren ganzheitlich orientierten, modernen Konzepten etablierte sie überzeugende Strategien zum Gesunderhalt. Als Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie mit Expertise in der Naturheilkunde verfolgt sie den Ansatz aus effektiver Kombination modernster Spitzenmedizin, Zuwendung und Naturheilkunde.Als 'Gesundheitsscout', wie sie sich selbst sieht, betreut und berät sie Menschen und Unternehmen aus dem In- und Ausland. Vor allem die Themen Krankheitsprävention, ganzheitliche Heilung und dauerhafte Gewichtsreduktion liegen ihr am Herzen. Einem breiten Publikum bekannt ist sie u. a. aus der Fernsehserie 'Die Ernährungs-Docs' (NDR Fernsehen), und als Bestseller-Autorin (u. a. 'Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte'). Sie demonstriert, wie man auch schwere Krankheiten z. B. durch moderne Medizinkonzepte und ohne rigide Dogmen lindern kann.Als Fachbuchautorin wurde sie 2016 beim 50. Literarischen Wettbewerb der Gastronomischen Akademie Deutschlands mit einer Goldmedaille ausgezeichnet. Die Ärztin ist Mitglied in internationalen Fachgesellschaften und engagiert sich als Dozentin und Moderatorin für moderne Gesundheitsansätze. Anne Fleck lebt und arbeitet in Hamburg. Die begeisterte Hobbyseglerin liebt die Natur, kocht leidenschaftlich gern, malt und zeichnet.ZITAT: 'Ich möchte für jeden Menschen die bestmögliche Gesundheit erreichen, für langfristig mehr Lebensqualität. Dabei haben Transparenz, Ehrlichkeit, Wertschätzung und Respekt für den Einzelnen höchste Priorität. Die Ergänzung der klassischen Medizin durch präventive und moderne ernährungsmedizinische Ansätze ist aus meiner Sicht unabdingbar.'**Rezepte: Su Vössing**Su Vössing wurde im Jahr 1991 als damals jüngste Sterneköchin Deutschlands mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet. Der Weg dahin führte sie als Chef de Partie von Philippe Jorand in Münster direkt nach Paris als Souschef zu Jean-Michel Bouvier. Alain Senderens erkannte ihr außerordentliches Gespür für unverfälschte Aromen und ernannte sie nach nur drei Wochen zur Chef Saucier seines Restaurants Lucas Carton. Weiter in der berühmten Pariser Brasserie La Coupole mit durchschnittlich 800 Speisen pro Schicht die Pariser

Gesellschaft zum Schlemmen verführt. Zurück in Deutschland im Bonner Restaurant Le Marron geadelt worden. Der bunten Kölner Welt im La Société aufgetischt, um von dort in Florida im Café Europa als Chef de Cuisine auf beste Weise weiter zu kochen. Danach und dazwischen hat sie von Anfang bis Ende beim Kochduell (VOX) ihre Spontaneität spielerisch unter Beweis gestellt. Ein kurzes Intermezzo im eigenen Restaurant in Düsseldorf schließt diese kulinarische Reise ab. Mit Kochbüchern, TV-Auftritten, Events, Live-Moderationen und Produktpräsentationen in allen Medien stellt Su Vössing zurzeit allen Interessierten ihr umfangreiches Wissen zur Verfügung.**Herausgeber: Dr. Christian Harisch**Geschäftsführer und Miteigentümer des LanserhofMit dem LANS Med Concept ist die Marke Lanserhof ein Wegbereiter für die Medizin der Zukunft und bereits heute federführend in der Regenerations- und Präventionsmedizin. Dieses ganzheitliche Gesundheitskonzept vereint höchste medizinische Qualität mit traditionellen Heilverfahren und stellt dem gesundheitsbewussten Gast ein sensibles System an erfolgreichen Diagnose- und Therapieformen zur Seite, um nachhaltig gesund zu bleiben.

Download and Read Online Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte (Gesund-Kochbücher BJVV) Dr. med. Anne Fleck (Text), Su Vössing (Rezepte), Hubertus Schüler (Fotos), Dr. Christian Harisch (Herausgeber)
#FM8EAS05Y9G

Lesen Sie Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte (Gesund-Kochbücher BJVV) von Dr. med. Anne Fleck (Text), Su Vössing (Rezepte), Hubertus Schüler (Fotos), Dr. Christian Harisch (Herausgeber) für online ebook Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte (Gesund-Kochbücher BJVV) von Dr. med. Anne Fleck (Text), Su Vössing (Rezepte), Hubertus Schüler (Fotos), Dr. Christian Harisch (Herausgeber) 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 Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte (Gesund-Kochbücher BJVV) von Dr. med. Anne Fleck (Text), Su Vössing (Rezepte), Hubertus Schüler (Fotos), Dr. Christian Harisch (Herausgeber) Bücher online zu lesen. Online Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte (Gesund-Kochbücher BJVV) von Dr. med. Anne Fleck (Text), Su Vössing (Rezepte), Hubertus Schüler (Fotos), Dr. Christian Harisch (Herausgeber) ebook PDF herunterladen Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte (Gesund-Kochbücher BJVV) von Dr. med. Anne Fleck (Text), Su Vössing (Rezepte), Hubertus Schüler (Fotos), Dr. Christian Harisch (Herausgeber) Doc Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte (Gesund-Kochbücher BJVV) von Dr. med. Anne Fleck (Text), Su Vössing (Rezepte), Hubertus Schüler (Fotos), Dr. Christian Harisch (Herausgeber) Mobipocket Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte (Gesund-Kochbücher BJVV) von Dr. med. Anne Fleck (Text), Su Vössing (Rezepte), Hubertus Schüler (Fotos), Dr. Christian Harisch (Herausgeber) EPub