



Heather Whinney

100 Bowls zum Abnehmen

Schüssel für Schüssel zur Traumfigur

Hungern für die Traumfigur? Kommt gar nicht infrage! Mit den 100 kalorienreduzierten Rezepten aus diesem Diät-Kochbuch „bowlen“ Sie sich in Bestform. Für den Bikini-Body landen stets Gemüse, Eiweiß und Ballaststoffe in der Schüssel. Die leichten Bowl-Rezepte zum Abnehmen enthalten entweder 300, 400 oder 600 Kalorien. Jeweils drei Bowls am Tag können nach eigenem Gusto oder persönlichem Diät-Ziel zusammengestellt werden und begleiten optimal auf dem Weg zum Wunschgewicht.

Schnelle Frühstücksrezepte wie die Brombeer-Smoothie-Bowl versorgen morgens mit Energie. Für das Mittagessen bleibt der Herd kalt: Es gibt Bowls ohne Kochen wie die Sushi-Buddha-Bowl. Im Feierabend essen Sie sich an Zucchini- und Möhrennudeln satt. Und am Wochenende? Da wird mit Süßkartoffel-Rösti beim Brunch oder einer Bowl mit Quinoa, Melone und Feta entspannt.

Um sich auf cleane Art schlank zu essen, werden die bunten und gesunden Zutaten in hübschen Schüsseln – den sogenannten „Bowls“ – angerichtet. Das schmeckt garantiert nicht nach Verzicht. Im Gegenteil: Die Rezepte in dem Diät-Kochbuch sind einfach nur verdammt lecker. Mit diesem Abnehm-Buch geht es den Kilos an den Kragen. Strandfigur, wir kommen!



Heather Whinney

100 Bowls zum Abnehmen

Schüssel für Schüssel zur Traumfigur

ISBN 978-3-8310-3417-8
192 Seiten, 195 x 233 mm
Ca. 80 Farbbilder
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)