



DK Verlag (Hrsg.), Susanna Unsworth, Laura Clark

Healthy Everyday. High Protein ganz natürlich

70 easy Rezepte – schnell, einfach, proteinreich. Das Protein-Kochbuch mit unkomplizierten Rezepten für den Alltag

Proteinreich kochen im Alltag

- Voll im Trend: das **High-Protein-Kochbuch** für eine ausgewogene, **proteinreiche Ernährung**
- Von Miso-Hähnchen bis Schokomousse: über 100 leckere **High Protein-Rezepte** für jeden Anlass
- Fachlich fundiert: gemeinsam mit einer Ernährungswissenschaftlerin entwickelt
- **Proteinreich essen** für alle: auch für **Vegetarier*innen** und **Veganer*innen** geeignet



Mehr Proteine auf den Teller!

Ob **Muskeln aufbauen**, **Gewicht reduzieren** oder einfach **fit und gesund bleiben**: Protein ist ein wichtiger Baustein für ein **gesundes Leben**. Das **Protein-Kochbuch** zeigt, wie man seinen Körper täglich mit köstlichen **High-Protein-Gerichten** verwöhnen kann, die komplett ohne Proteinpulver und andere Zusätze auskommen. Ob Frühstücks-Tacos, Butternuss-Lasagne mit Hüttenkäse und Linsen als Eiweiß-Lieferant, oder Süßes wie fruchtiger Chia-Pudding: Es enthält mehr als **100 alltagstaugliche, proteinreiche Rezepte**, von denen sich viele wunderbar für eine **vegetarische oder vegane Ernährung** eignen. Das ideale **Kochbuch** für alle, die abwechslungsreich und **gesund essen** möchten. So lecker waren **proteinreiche Gerichte** noch nie!

Trendthema High Protein: Schnelle und einfache Protein-Rezepte für mehr Fitness, Gesundheit und Energie

DK Verlag (Hrsg.), Susanna Unsworth, Laura Clark

Healthy Everyday. High Protein ganz natürlich

70 easy Rezepte – schnell, einfach, proteinreich. Das Protein-Kochbuch mit unkomplizierten Rezepten für den Alltag

ISBN 978-3-8310-5273-8

176 Seiten, 170 x 217 mm

Mit farbigen Fotos

€ 15,00 (D) / € 15,50 (A)