



Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte - Schnell, leicht, lecker

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



Download



Online Lesen

Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte - Schnell, leicht, lecker Dr. med. Anne Fleck (Text), Su Vössing (Rezepte), Hubertus Schüler (Fotos)



[Download Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte - Schnell, leicht, le ...pdf](#)



[Read Online Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte - Schnell, leicht, ...pdf](#)

Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte - Schnell, leicht, lecker

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

Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte - Schnell, leicht, lecker Dr. med. Anne Fleck (Text), Su Vössing (Rezepte), Hubertus Schüler (Fotos)

Downloaden und kostenlos lesen Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte - Schnell, leicht, lecker Dr. med. Anne Fleck (Text), Su Vössing (Rezepte), Hubertus Schüler (Fotos)

192 Seiten

Kurzbeschreibung

Gesunder Genuss in seiner lässigsten Form Kochen sollte Spaß machen und unkompliziert sein! Davon ist die aus dem TV bekannte Internistin und Ernährungsmedizinerin Dr. Anne Fleck überzeugt: 'Modernes gesundes Essen ist einfach. Es beginnt dort, wo das Komplizierte aufhört und das Einfache anfängt.' Gesunder Genuss und Lässigkeit gehören einfach zusammen. Mit ihren Kochbüchern führt Dr. Fleck seit Monaten die deutschsprachigen Essen-und-Trinken-Bestsellerlisten an. Auch ihr neuestes Buch Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte orientiert sich ohne rigide Dogmen am Stand der Wissenschaft, gibt Einkaufstipps und informiert über Etiketten sowie Zusatzstoffe und will vor allem eines: einen einfachen Ausweg aus dem Dschungel der kursierenden Ernährungs-Hypes aufzeigen und uns anstecken mit der Freude am gesunden Essen. Gemeinsam mit der Spitzenköchin Su Vössing entwickelte Dr. Fleck 70 Rezepte, die sorgsam und liebevoll in ihrer Einfachheit ausgeklügelt sind und ganz ohne komplizierte Nährstofftabellen auskommen. Denn nicht Nährstoffbilanzen, sondern die Lebensmittel, die wir bewusst aussuchen, und ein gesundes Maß bestimmen die Gesamtwirkung auf unseren Organismus. Gesund essen ist einfach. Sie müssen nur den Kochlöffel schwingen! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Autorin (Text): Dr. med. Anne Fleck Dr. 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.

Fotos von: Hubertus Schüler Hubertus Schüler wurde Fotograf, weil er, wie er selbst von sich behauptet, nicht malen könne - was angesichts seiner Werke ein großes Glück

für die Fotografie ist! Geboren und aufgewachsen im schönen Münster, absolvierte er dort in einer Werbeagentur auch die Ausbildung zum Fotografen. Die Assistenzzeit verbrachte er in Düsseldorf, bevor er sich 1990 in Bochum selbständig machte. Seitdem arbeitet er mit Vorliebe und Hingabe an spannenden Buchprojekten und genießt den gestalterischen Freiraum, in dem er sich dabei bewegen darf.

Download and Read Online Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte - Schnell, leicht, lecker Dr. med. Anne Fleck (Text), Su Vössing (Rezepte), Hubertus Schüler (Fotos) #G6FNPS2X05H

Lesen Sie Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte - Schnell, leicht, lecker von Dr. med. Anne Fleck (Text), Su Vössing (Rezepte), Hubertus Schüler (Fotos) für online ebook Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte - Schnell, leicht, lecker von Dr. med. Anne Fleck (Text), Su Vössing (Rezepte), Hubertus Schüler (Fotos) 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 70 einfachsten Gesund-Rezepte - Schnell, leicht, lecker von Dr. med. Anne Fleck (Text), Su Vössing (Rezepte), Hubertus Schüler (Fotos) Bücher online zu lesen. Online Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte - Schnell, leicht, lecker von Dr. med. Anne Fleck (Text), Su Vössing (Rezepte), Hubertus Schüler (Fotos) ebook PDF herunterladen Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte - Schnell, leicht, lecker von Dr. med. Anne Fleck (Text), Su Vössing (Rezepte), Hubertus Schüler (Fotos) Doc Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte - Schnell, leicht, lecker von Dr. med. Anne Fleck (Text), Su Vössing (Rezepte), Hubertus Schüler (Fotos) Mobipocket Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte - Schnell, leicht, lecker von Dr. med. Anne Fleck (Text), Su Vössing (Rezepte), Hubertus Schüler (Fotos) EPub