



## **Flexi-Carb – Das Kochbuch: Mit 60 Rezepten in verschiedenen Kohlenhydratstufen**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Flexi-Carb – Das Kochbuch: Mit 60 Rezepten in verschiedenen Kohlenhydratstufen

*Heike Lemberger, Franca Mangiameli, Nicolai Worm*

**Flexi-Carb – Das Kochbuch: Mit 60 Rezepten in verschiedenen Kohlenhydratstufen** Heike Lemberger, Franca Mangiameli, Nicolai Worm

 [Download Flexi-Carb – Das Kochbuch: Mit 60 Rezepten in ve ...pdf](#)

 [Online lesen Flexi-Carb – Das Kochbuch: Mit 60 Rezepten in ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Flexi-Carb – Das Kochbuch: Mit 60 Rezepten in verschiedenen Kohlenhydratstufen Heike Lemberger, Franca Mangiameli, Nicolai Worm**

---

224 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Das Flexi-Carb-Kochbuch zeigt Ihnen, wie die kohlenhydratangepasste Mittelmeerküche im Alltag funktioniert. Von A wie Artischocke bis Z wie Zitrone stellen Heike Lemberger und Franca Mangiameli die wichtigsten und wirkungsvollsten Zutaten einer modernen mediterranen Ernährung vor und packen diese in 60 leckere und schnelle Rezepte für Frühstück, Hauptmahlzeiten und Snacks. Alle Gerichte gibt es in unterschiedlichen Kohlenhydrat- und Kalorienstufen: Ob Büromensch, Hobbysportler oder Bewegungsfreak, ob ein paar Kilos abnehmen, gesund bleiben oder fitter werden – für jedes persönliche Ziel bietet Flexi-Carb die richtige Strategie. Der Lebensstil-Check verrät, welcher Flexi-Carb-Typ Sie sind. Der Wochenplan, die passende Einkaufsliste sowie viele praktische Tipps für zu Hause verhelfen zu einem schnellen Start in ein neues, mediterranes Lebensgefühl mit viel Spaß, Geschmack und ganz ohne Verzicht auf Genuss. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Heike Lemberger, Ökotrophologin und DSSV-Fitnesslehrerin, ist eine erfahrene Referentin und Trainerin. Seit 19 Jahren arbeitet sie an der Universität Hamburg im Fachbereich Bewegungswissenschaft. 2010 hat sie zusammen mit Franca Mangiameli die essteam GbR gegründet. Die Ernährungsexpertin begeistert Führungskräfte und Mitarbeiter von Unternehmen ebenso wie Multiplikatoren aus der Gesundheitsbranche mit ihren praxisnahen und innovativen Vorträgen und Workshops. Selbst ist sie begeisterte Marathonläuferin.

Franca Mangiameli ist Diplom-Ökotrophologin und coacht seit über 15 Jahren Menschen mit Übergewicht und ernährungsmitbedingten Erkrankungen. Sie ist Inhaberin des Studios für Ernährungsberatung Dr. Ambrosius in Gießen und seit 2010 gemeinsam mit Heike Lemberger Geschäftsführerin der essteam GbR in Hamburg. Franca Mangiameli hat zahlreiche Low-Carb-Bücher geschrieben, darunter viele Kochbücher der LOGI-Reihe sowie Die Milchdiät. Darüber hinaus hält sie Vorträge für Fachkräfte, Verbraucher sowie Führungspersonal und deren Mitarbeiter.

Download and Read Online Flexi-Carb – Das Kochbuch: Mit 60 Rezepten in verschiedenen Kohlenhydratstufen Heike Lemberger, Franca Mangiameli, Nicolai Worm #APZIKF5G0CW

Lesen Sie Flexi-Carb – Das Kochbuch: Mit 60 Rezepten in verschiedenen Kohlenhydratstufen von Heike Lemberger, Franca Mangiameli, Nicolai Worm für online ebook Flexi-Carb – Das Kochbuch: Mit 60 Rezepten in verschiedenen Kohlenhydratstufen von Heike Lemberger, Franca Mangiameli, Nicolai Worm 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 Flexi-Carb – Das Kochbuch: Mit 60 Rezepten in verschiedenen Kohlenhydratstufen von Heike Lemberger, Franca Mangiameli, Nicolai Worm Bücher online zu lesen. Online Flexi-Carb – Das Kochbuch: Mit 60 Rezepten in verschiedenen Kohlenhydratstufen von Heike Lemberger, Franca Mangiameli, Nicolai Worm ebook PDF herunterladen Flexi-Carb – Das Kochbuch: Mit 60 Rezepten in verschiedenen Kohlenhydratstufen von Heike Lemberger, Franca Mangiameli, Nicolai Worm Doc Flexi-Carb – Das Kochbuch: Mit 60 Rezepten in verschiedenen Kohlenhydratstufen von Heike Lemberger, Franca Mangiameli, Nicolai Worm Mobipocket Flexi-Carb – Das Kochbuch: Mit 60 Rezepten in verschiedenen Kohlenhydratstufen von Heike Lemberger, Franca Mangiameli, Nicolai Worm EPub