

Mit Vollkorn in Bestform: Der Frischkornbrei als Basis einer gesunden Ernährung

Von Ilse Gutjahr

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub





MIT VOLLKORN IN BESTFORM

Der Frischkornbrei als Basis
einer gesunden Ernährung

Ilse Gutjahr



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #155253 in BcherVerffentlicht am: 2012-10-01Abmessungen: 6.50 x .91b x 4.76l, Einband: Gebundene Ausgabe196 Seiten | File size: 47.Mb

Von Ilse Gutjahr : Mit Vollkorn in Bestform: Der Frischkornbrei als Basis einer gesunden Ernährung before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mit Vollkorn in Bestform: Der Frischkornbrei als Basis einer gesunden Ernährung:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen7 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Enttäuschend!Von Klaus MustermannNeben den Grundrezepten der bekannten Vollwertgurus kaum neue Ideen. Wirklich schade, da Frischkornbrei bestimmt nicht nur frs Frhstck taugt.Die gesundheitlichen Vorteile des Frischkornbreis werden zwar ausführlich, aber sehr unstrukturiert, redundant und meiner Meinung nach auch wenig wissenschaftlich fundiert dargelegt. Stellenweise hatte ich den Eindruck, hier werden Passagen aus anderen Texten, die die Autorin bereits in der Schublade hatte, einfach zusammengestckelt.Schade, schade. Hier wre wesentlich mehr dringewesen.4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fr "Neuentdecker" der Vollwertkost brauchbar, aber fr alle anderen berflssigVon MarcoIm Prinzip ist alles, was in diesem Buch steht, schon einmal in anderen Bchern von Dr. M. O. Bruker bzw. Ilse Gutjahr aufgetaucht. Also wirklich nichts neues. Rezepte gibt es auch nicht wirklich, nur so ein paar tolle Abbildungen von Frischkorngerichten als "Serviervorschlag". Habe sie jetzt nicht gezhlt aber nicht mehr als 10 an der Zahl.Der grte Teil vom Buch beinhaltet Fragen zum Frischkornbrei, die von Vollwertanhngern oder -interessierten einst an Herrn Dr. M. O. Bruker gestellt wurden. Dazu eine gut verstndliche Antwort seinerseits. Sozusagen eine Frage-Antwort-Sammlung rund um den Frischkornbrei.Wer schon das groer Bruker-Ernhrungsbuch besitzt oder gleichwertige Ratgeber zur vitalstoffreichen Vollwertkost, der kann getrost auf dieses Buch verzichten. Der Preis des Buches ist auch eindeutig zu hoch angesetzt finde ich fr diese, sich teilweise wiederholenden Informationen.3 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr gutVon Brigitte Engelkampschon ausprobiert- mir sehr bekmlich mit der Sahne-schmeckt einfach nur gut. Ich hoffe auf Wirkung.Ich

wute nicht, dass es so vielseitige Essmglichkeiten gibt

Kurzbeschreibung Der Frischkornbrei als Basis einer gesunden Ernährung Es ist die einfachste Sache der Welt und trotzdem werden immer wieder Fragen zum Frischkornbrei gestellt. Was steckt in diesem natrlichen Energiespender? Wann soll man ihn essen? Vertrage ich das frische Korn überhaupt? Der Frischkornbrei ist die Grundlage einer gesunden Ernhrung. Warum das so ist, erklrt Ilse Gutjahr in bewhrter Manier, verstndlich und eindringlich. Dieses Buch liefert Ihnen nicht nur viele Ideen rund um den Frischkornbrei. Sie finden hier auch fundierte Argumente fr eine gesunde, vollwertige vegetarische Ernhrung!