

Irena Macri

Das Paleo-Kochbuch

Leseprobe

[Das Paleo-Kochbuch](#)

von [Irena Macri](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.unimedica.de/b21319>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

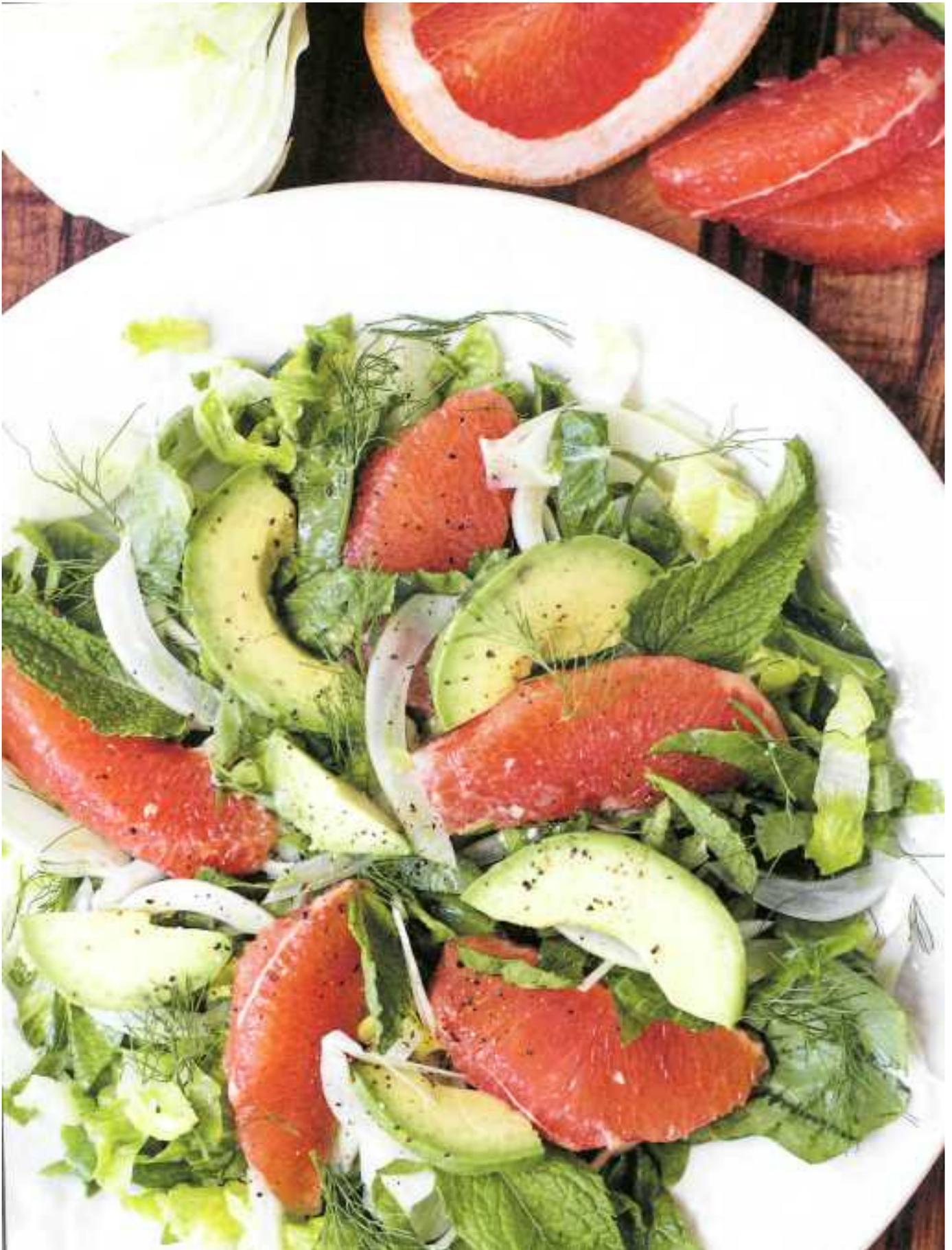
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>





Leseprobe von I. Macri, „Das Paleo-Kochbuch“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Inhalt

Einführung

Mein Weg	7
Über dieses Buch	10
Über mich	11
Zu Ihrer Orientierung	12
Paleo-Background	13

Paleo-Basics

Paleo-Grundideen	15
Das geht	16
Das geht nicht	22

Kücheninventar

Meine Gerätschaften	26
In der Speisekammer	28
In Kühlschrank und Küche	29

Rezepte

Guten Morgen!	31
Aus dem Garten	53
Fleisch	87
Fisch & Konsorten	115
Süße Sünden	135
Ratzfatz	157
Selbst gemacht	177
Hoch die Tassen!	203
Dank	214

Bücher und Internetquellen	216
Die Autorin	218
Rezeptverzeichnis	219

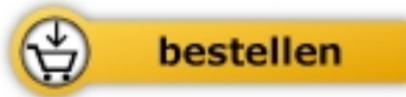


Irena Macri

[Das Paleo-Kochbuch](#)

Über 110 Rezepte für Power und Gesundheit

224 Seiten, geb.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de