

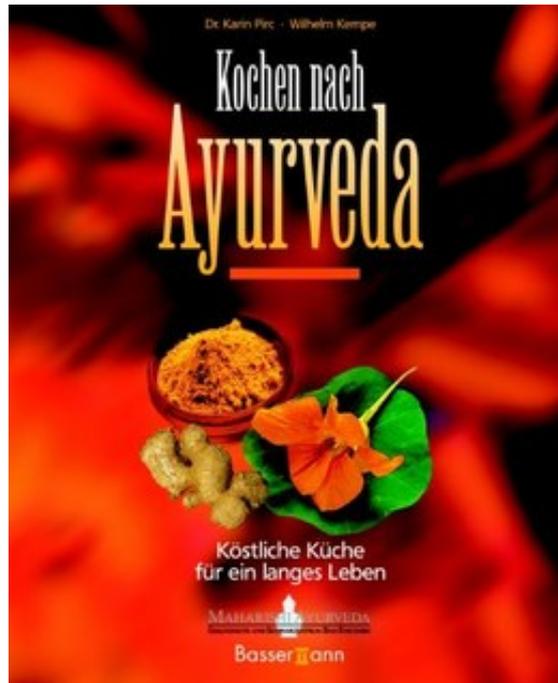
Pirc / Kempe Kochen nach Ayurveda

Leseprobe

[Kochen nach Ayurveda](#)

von [Pirc / Kempe](#)

Herausgeber: Bassermann Verlag



<http://www.unimedica.de/b16746>

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>



Inhalt



Essen im Einklang mit den Naturgesetzen

- Die Grundlagen des Ayurveda 8
- Die individuelle Konstitution 10
- Die individuelle Ernährung 25
- Ernährung für ein langes Leben 30
- Wege zu einer besseren Verdauung 33
- Gesunde Ernährung, die verjüngt 36
- Wege zu ganzheitlichem Wohlbefinden 39
- Kleine Nahrungsmittelkunde 41
- Kleine Gewürz- und Kräuterkunde 47
- Tips zu den Rezepten 52

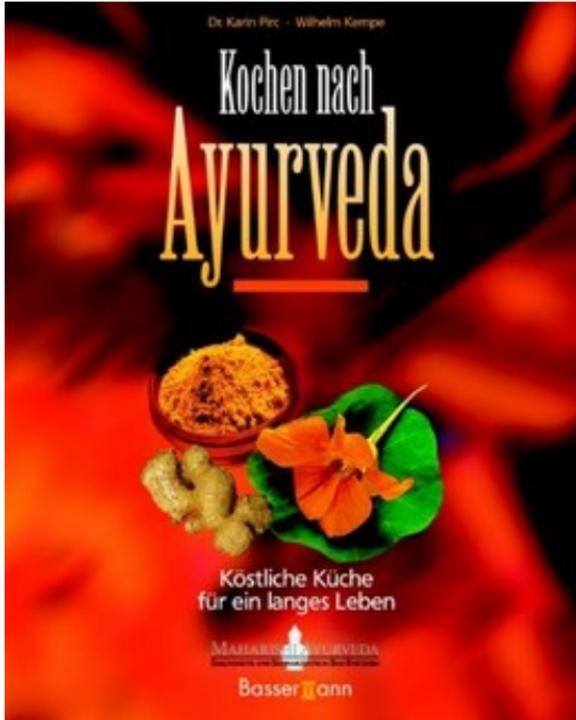
Wohlschmeckendes Essen hält Leib und Seele zusammen

- Frühstück 56
- Mittagessen 59
- Abendessen 127

Anhang

- Register 140
- Rezeptverzeichnis 142





Pirc / Kempe

[Kochen nach Ayurveda](#)

Köstliche Küche für ein langes Leben

144 Seiten, kart.



bestellen

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