

Marc Pierschel Vegan!

Leseprobe

[Vegan!](#)

von [Marc Pierschel](#)

Herausgeber: compassion media



<http://www.unimedica.de/b16882>

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>



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
<i>Kapitel 1: Was bisher geschah</i>	10
<i>Kapitel 2: Was niemand wissen soll</i>	17
<i>Kapitel 3: Tierschutz, Tierrechte, Tierbefreiung</i>	46
<i>Kapitel 4: Ungesund?</i>	60
<i>Kapitel 5: 100% Vegan?</i>	73
<i>Kapitel 6: Vegan im Alltag</i>	90
<i>Kapitel 7: Soja, Seitan und Co.</i>	103
<i>Kapitel 8: Was kannst du dann eigentlich noch essen?</i>	112
<i>Anhang I: Vegan International</i>	120
<i>Anhang II: Rezepte</i>	124
<i>Anhang III: Ernährungstabelle</i>	130
<i>Anhang IV: E-Nummern-Liste</i>	135
Literaturverzeichnis	140
Register	156
Über den Autor	158



Marc Pierschel

[Vegan!](#)

Vegane Lebensweise für alle

160 Seiten, kart.
erschienen 2013



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