

Sylvie Hinderberger Vegan abnehmen

Leseprobe

[Vegan abnehmen](#)

von [Sylvie Hinderberger](#)

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



<http://www.unimedica.de/b16242>

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 Leseprobe 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

| | |
|---|----|
| Weg mit den Pfunden! | 11 |
| Warum eigentlich abnehmen? | 12 |
| Vegan: Was ist das überhaupt? | 16 |
| Vegan essen hilft beim Abnehmen | 21 |
| | |
| Vegan allein macht noch nicht schlank. | 23 |
| Das Geheimnis: selbst kochen | 24 |
| Die Fettreserven mobilisieren | 28 |
| | |
| Vegan ist gesund! | 33 |
| Was steckt in tierischen Lebensmitteln? | 34 |
| | |
| Alles, was der Körper braucht | 41 |
| Energie durch Nahrung | 42 |
| Was Veganern fehlen könnte | 49 |



| | |
|--|-----|
| Die Veggie-Basics zum Abnehmen | 53 |
| Gemüse | 54 |
| Hülsenfrüchte | 57 |
| Getreide und Getreideprodukte | 58 |
| Tofu und anderes »Veggiefleisch« | 60 |
| Obst | 63 |
| Fette | 64 |
| Milchersatz | 66 |
| Nüsse und Ölsaaten | 69 |
| Süßmittel | 71 |
| | |
| Frisch vom Beet auf den Teller | 73 |
| Land erobert Stadt | 74 |
| Der Selbstversorgerbalkon. | 75 |
| City-Gemüse | 77 |
| Kräuter gehen immer | 84 |
| Süße Früchtchen | 90 |
| | |
| Rezepte fürs Frühstück – Hallo, Tag! | 91 |
| | |
| Rezepte fürs Mittagessen – Öfter mal was Neues! | 103 |



| | |
|--|------------|
| Rezepte fürs Abendessen – Auf die Plätze, Fettverbrennung, los! | 141 |
| Anhang | 179 |
| Kleines veganes Küchen-Abc | 179 |
| Verzeichnis der Rezepte | 183 |
| Bücher zum Thema | 188 |
| Register | 189 |



Weg mit den Pfunden!

Die meisten Menschen würden lügen, wenn Sie behaupteten, sie wären mit ihrer Figur zufrieden und hätten noch nie eine Diät gemacht oder nicht wenigstens einen Gedanken daran verschwendet. Dazu bestimmt der Körper seit einigen Jahrzehnten viel zu sehr das Bild, das wir selbst und andere von uns haben. Mehr und mehr spielt dabei auch der gesundheitliche Aspekt eine Rolle. Wir wollen (und sollen) nicht nur möglichst schlank sein, sondern auch möglichst lange gesund und leistungsfähig bleiben. Auf dem Weg zu diesem hochgesteckten Ziel spielt das, was wir essen, eine immense Rolle. Wer sich vegan ernährt, kann Gewicht verlieren, ohne dabei die Ressourcen des eigenen Körpers auszubeuten.



Sylvie Hinderberger

[Vegan abnehmen](#)

Mit 60 Blitzrezepten

192 Seiten, kart.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung

www.unimedica.de