



Die Suppe heilt: Trend-Food Brühe für mehr Energie, weniger Pfunde und einen fitten Darm (GU Ratgeber Ernährung)

Marion Grillparzer

 **Download**

 **Online Lesen**

Die Suppe heilt: Trend-Food Brühe für mehr Energie, weniger Pfunde und einen fitten Darm (GU Ratgeber Ernährung) Marion Grillparzer

 [Download Die Suppe heilt: Trend-Food Brühe für mehr Energie. w...pdf](#)

 [Read Online Die Suppe heilt: Trend-Food Brühe für mehr Energie. ...pdf](#)

Die Suppe heilt: Trend-Food Brühe für mehr Energie, weniger Pfunde und einen fitten Darm (GU Ratgeber Ernährung)

Marion Grillparzer

Die Suppe heilt: Trend-Food Brühe für mehr Energie, weniger Pfunde und einen fitten Darm (GU Ratgeber Ernährung) Marion Grillparzer

Downloaden und kostenlos lesen Die Suppe heilt: Trend-Food Brühe für mehr Energie, weniger Pfunde und einen fitten Darm (GU Ratgeber Ernährung) Marion Grillparzer

128 Seiten

Kurzbeschreibung

Detox-Suppen selber machen: In diesen Suppen liegt die Kraft Schon unsere Großeltern kannten das Geheimnis einer guten Kraftbrühe: Sie spendet Energie, stärkt die Nerven, vertreibt die Erkältung und killt den Kater. Suppen eignen sich selbst zum Fasten, weil sie Hunger dämpfen und uns mit Mineralien versorgen. Erfahren Sie, welche Detox-Suppen Sie sich zum Entgiften auf den Speiseplan schreiben sollten. **„Die Suppe heilt“: Blick ins Buch** · **Theorie:** Erfahren Sie, warum die Suppe heilt, welche medizinischen Kräfte im Kochtopf schlummern und wie Sie sich wach, fit, schlank und schön schlürfen. · **Praxis:** Welche Zutaten gehören in die Suppenküche, welche Suppen helfen Ihnen beim Entgiften und welche Detox-Rezepte passen perfekt in die Fastenkur? **Detox-Suppen haben Tradition** In New York stehen die Menschen gerade Schlange, um einen Becher der köstlichen Kraftbrühe von Sternekoch Marco Canora zu kosten. Detox ist im Trend! Dabei hat das Entgiften eigentlich schon eine lange Tradition. Nicht nur in den Kochtöpfen unserer Omas köchelte die Brühe vor sich hin, auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin spielt die Suppe eine große Rolle. Selbst bei dem Druiden Miraculix gab es eine Zauberbrühe, die den Galliern Asterix und Obelix Superkräfte verlieh. **Wie Detox-Suppen Sie beim Entgiften unterstützen** Entgiften hilft dabei, die überforderten Verdauungsorgane zu entlasten und endlich wieder neue Energie zu spüren. Wer seinen Körper reinigen und dadurch auf Vordermann bringen will, kommt an Detox-Suppen nicht vorbei. Löffel für Löffel ist die Suppe Medizin, die den Darm reinigt und die eine antientzündliche Wirkung verfügt. Wie Suppe beim Abnehmen hilft, warum sie Gelenken und Knochen etwas Gutes tut und die Leber entlastet? Das erfahren Sie in Marion Grillparzers Buch „Die Suppe heilt“. **Das gehört in eine gute Detox-Suppe** Voraussetzung dafür, dass die Detox-Suppe ihre entgiftende Wirkung entfaltet, ist der Zutaten-Mix. Ingwer, Kurkuma und Zitronengras helfen zum Beispiel beim Entschlacken. Was während einer Detox-Kur nicht in den Suppentopf gehört: Wurst, Weizen, Haushaltszucker, Süßstoffe und künstliche Zusatzstoffe. Nur natürliche Zutaten helfen bei der Heilung. Tütensuppen sind deshalb natürlich auch tabu. **Basisbrühen für Detox-Suppen: Rezepte, Tipps & Toppings** Auf die Plätze, fertig, loslöffeln! Wir verraten Ihnen, wie echte Knochenbrühe, Geflügelbrühe und Fischbrühe gemacht werden – Schritt für Schritt. Außerdem bekommen Sie in „Die Suppe heilt“ die Rezepte für Gemüsebrühe und eine vegane Pilzbrühe. Erfahren Sie außerdem, worauf es bei einer Detox-Kur wirklich ankommt und welche Zutaten Ihre Suppe zum Detox-Wunder machen. Erleben Sie die heilende Wirkung von Hanfsamen, Algen oder Anis. **Detox-Suppen: Rezepte zum Nachmachen** Wie eine Detox-Diät schmeckt? Nach Kräutern, Gewürzen, Gemüse – Natur pur! Verwöhnen Sie Ihren Körper mit einer „Wildkräuter-Pastinakensuppe“ oder mit der „Lupinen-Miso-Suppe“. Lassen Sie sich zum Frühstück „Chiapudding mit Beeren“ oder „Granatapfel-Bowl“ schmecken und bereiten Sie leichte Detox-Rezepte wie den „Grünkern-Salat mit Lamm“ zu. Alle Gerichte gibt es in „Die Suppe heilt“. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Marion Grillparzer ist Diplom-Ökotrophologin und ausgebildete Journalistin. Bei GU sind schon zahlreiche Bestseller aus ihrer Feder mit den Schwerpunkten Ernährung und Gesundheit erschienen. Sie lebt als freie Journalistin in München und auf Mallorca und schrieb viele Jahre lang für die BUNTE und andere Magazine.

Download and Read Online Die Suppe heilt: Trend-Food Brühe für mehr Energie, weniger Pfunde und einen fitten Darm (GU Ratgeber Ernährung) Marion Grillparzer #90NARPJUSKM

Lesen Sie Die Suppe heilt: Trend-Food Brühe für mehr Energie, weniger Pfunde und einen fitten Darm (GU Ratgeber Ernährung) von Marion Grillparzer für online ebook Die Suppe heilt: Trend-Food Brühe für mehr Energie, weniger Pfunde und einen fitten Darm (GU Ratgeber Ernährung) von Marion Grillparzer Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Die Suppe heilt: Trend-Food Brühe für mehr Energie, weniger Pfunde und einen fitten Darm (GU Ratgeber Ernährung) von Marion Grillparzer Bücher online zu lesen. Online Die Suppe heilt: Trend-Food Brühe für mehr Energie, weniger Pfunde und einen fitten Darm (GU Ratgeber Ernährung) von Marion Grillparzer ebook PDF herunterladen Die Suppe heilt: Trend-Food Brühe für mehr Energie, weniger Pfunde und einen fitten Darm (GU Ratgeber Ernährung) von Marion Grillparzer Doc Die Suppe heilt: Trend-Food Brühe für mehr Energie, weniger Pfunde und einen fitten Darm (GU Ratgeber Ernährung) von Marion Grillparzer Mobipocket Die Suppe heilt: Trend-Food Brühe für mehr Energie, weniger Pfunde und einen fitten Darm (GU Ratgeber Ernährung) von Marion Grillparzer EPub