



## **Erfolgreich abnehmen mit der 5 : 2 Diät - Vegan - Intermittierendes Fasten: Werden Sie gesund und schlank durch Kurzzeitfasten: Wie Sie Ihre Ernährung ... Fasten - Intervallfasten 8)**

*Aléna Ènn*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Erfolgreich abnehmen mit der 5 : 2 Diät - Vegan - Intermittierendes Fasten:  
Werden Sie gesund und schlank durch Kurzzeitfasten: Wie Sie Ihre  
Ernährung ... Fasten - Intervallfasten 8) Aléna Ènn**

 [Download](#) Erfolgreich abnehmen mit der 5 : 2 Diät - Vegan - Inte ...pdf

 [Online Lesen](#) Erfolgreich abnehmen mit der 5 : 2 Diät - Vegan - In  
...pdf

# **Erfolgreich abnehmen mit der 5 : 2 Diät - Vegan - Intermittierendes Fasten: Werden Sie gesund und schlank durch Kurzzeitfasten: Wie Sie Ihre Ernährung ... Fasten - Intervallfasten 8)**

*Aléna Ènn*

**Erfolgreich abnehmen mit der 5 : 2 Diät - Vegan - Intermittierendes Fasten: Werden Sie gesund und schlank durch Kurzzeitfasten: Wie Sie Ihre Ernährung ... Fasten - Intervallfasten 8) Aléna Ènn**

**Downloaden und kostenlos lesen Erfolgreich abnehmen mit der 5 : 2 Diät - Vegan - Intermittierendes Fasten: Werden Sie gesund und schlank durch Kurzzeitfasten: Wie Sie Ihre Ernährung ... Fasten - Intervallfasten 8) Aléna Ènn**

---

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

**\*\*\* Neuerscheinung Nr. 1 in der Kategorie VEGETARISCH & VEGAN \*\*\***  
**\*\*\* 110 einfache Rezepte zum Abnehmen mit der 5:2 Diät \*\*\***  
**\*\*\* Nur kurz zum Einführungspreis \*\*\***

Lesbar auch auf Ihrem Smartphone, PCs, Tablet etc. mit der kostenlosen Kindle Leseapp!

Über das Buch:

**Erfolgreich abnehmen mit der bekannten 5:2-Fastenformel**

Abnehmen war noch nie so einfach wie mit der 5:2-Teilzeitdiät! Erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe des Intermittierenden Fastens gesund und effektiv Gewicht verlieren können. Werden Sie gesund und schlank durch Kurzzeitfasten: Wie Sie Ihre Ernährung selbst bestimmen und ganz ohne Diät abnehmen.

**Erfolgsformel 5 Tage essen - 2 Tage Diät und dabei Fett verbrennen**

Freuen Sie sich auf über 100 Rezepte für leckere, sättigende Gerichte unter 200 Kalorien. So fällt es Ihnen auch an den Fastentagen leicht, sich genussvoll vegan zu ernähren. Alle Rezepte sind in wenigen Minuten zubereitet. Selbstverständlich finden Sie Kalorienangaben zu jedem Rezept. So können Sie Ihre Ernährung und Ihren Diäterfolg effektiv planen.

**Pocket-Guide für unterwegs**

Intermittierendes Fasten: Auch unterwegs lässt dieses Buch Sie nicht allein: Laden Sie es sich auf Ihr Smartphone und Sie haben immer einen Pocket-Guide dabei, der Ihnen verrät, welche Nahrungsmittel aus dem Supermarkt, vom Bäcker, Imbiss oder im Restaurant Sie an Fastentagen bedenkenlos essen können. Im praktischen Pocket-Guide finden Sie Snackideen, die Sie unterwegs kaufen können. So passt die 5:2-Diät perfekt in Ihren Alltag. Selbst dann, wenn Sie einmal keine Zeit haben, selbst zu kochen!

**Schnell sein lohnt sich: Laden Sie dieses eBook noch heute zum Einführungspreis herunter!**

Das erwartet Sie:

**DIE 5:2-DIÄT – ABNEHMEN DURCH KURZZEITFASTEN**

**SCHLUSS MIT DIÄTFRUST!**

**5:2-FASTEN: SO GEHT'S**

**5 TAGE NORMAL ESSEN UND TROTZDEM ABNEHMEN**

**FIT & GESUND MIT 5:2-FASTEN**

**DAS NATÜRLICHE SÄTTIGUNGSGEFÜHL ZURÜCKERLANGEN**

**BESSERE VITALWERTE**

**MUSKELMASSE BLEIBT ERHALTEN**

**BESSER DURCHHALTEN**

ALLTAGSTAUGLICHE DIÄT  
WISSENSCHAFTLICH ERPROBT

### **NACHTEILE DES INTERVALLFASTENS**

ABNEHMEN OHNE SPORT ?  
DIE GEWICHTSABNAHME VERLÄUFT LANGSAM  
VORSICHT, LIEBE DIABETIKER!

### **REZEPTE**

#### **KÖSTLICHE SALATE**

TABOULÉ MIT KICHERERBSEN  
ZUCCHINI-GURKEN-SALAT  
SCHICHTSALAT IM GLAS  
RADICCHIO-SAUERKRAUT-SALAT  
FRUCHTIGER SALAT MIT ERDBEEREN  
ROMANASALAT MIT COUSCOUS  
GURKEN-MAIS-SALAT

#### **SANDWICHES & CO.**

HERZHAFTES ROGGEN-BUSCETTA  
MAISWAFFELN MIT ARTISCHOCKEN

#### **ZUM DIPPEN & KNABBERN**

POPCORN  
SCHARFE PAPRIKA-MANDELN  
KARTOFFELCHIPS

#### **SUPPEN & EINTÖPFE**

BRÜHE MIT NUDELN UND MÖHREN  
INDISCHE TOMATENCREME-SUPPE  
MÖHRENCREME-SUPPE  
GLASNUDEL-SUPPE  
ROTE-CURRY-SUPPE MIT GEMÜSE  
LINSENEINTOPF MIT KICHERERBSEN

#### **GEMÜSE, KARTOFFELN & CO.**

GEMÜSEGRATIN MIT NUDELN  
ROSMARINKARTOFFELN  
KARTOFFEL-MÖHREN-STAMPF  
GEBRATENE ZUCCHINI MIT SESAM  
BLUMENKOHL-CURRY  
BROCCOLI-SNACK  
BUNTES PFANNENGEMÜSE  
GNOCCHI-AUFLAUF

#### **MÜSLI & CEREALIEN**

KOKOS-OVERNIGHT OATS MIT BEEREN  
DINKELFLOCKEN MIT CHIA UND NÜSSEN

PORRIDGE  
BANANEN-DINKELMÜSLI

### **FRUCHTIGE & SÜßE SNACKS**

SCHWARZWÄLDER KIRSCHKOMPOTT  
AFTER-EIGHT-MELONE  
APFEL-PFLAUMEN-DESSERT  
MANGO TRIFFT MINZE  
MANDARINEN-SCHICHTDESSERT  
SCHOKO-BANANEN-SPIESSE  
VANILLE-MANDARINEN  
HAFER-PLÄTZCHEN  
APFEL-CHIPS  
APFELKOMPOTT  
ROTE GRÜTZE  
KNUSPRIGES MANDELBRÖTCHEN

### **WARM & SÜß**

MANDELPUDDING  
GRIEBBREI  
GEDÜNSTETER PFIRSICH MIT KAREMELL  
BRATAPFEL

### **EIS**

APFEL-SEMIFREDDO  
TROPISCHES SORBET  
CREMIGES MANGO-SORBET

### **SMOOTHIES**

KOKOS-MANGO-SMOOTHIE  
AVOCADO-MINZ-SMOOTHIE  
BIRNEN-ANANAS-SMOOTHIE

### **KALTE DRINKS**

ICED VANILLE-MACCHIATTO  
ICED CHOCOLATE SHAKE  
MANGO-LASSI

### **WARME GETRÄNKE**

VANILLE-MACCHIATTO  
GEWÜRZ-KAKAO  
HEIßE MANDEL-SCHOKOLADE  
u.v.m.

\* Hinweis: In der Kindle-Version enthält dieses Buch keine Rezeptabbildungen \*

Kurzbeschreibung

\*\*\* Neuerscheinung Nr. 1 in der Kategorie VEGETARISCH & VEGAN \*\*\*

\*\*\* 110 einfache Rezepte zum Abnehmen mit der 5:2 Diät \*\*\*

\*\*\* Nur kurz zum Einführungspreis \*\*\*

Lesbar auch auf Ihrem Smartphone, PCs, Tablet etc. mit der kostenlosen Kindle Leseapp!

Über das Buch:

### **Erfolgreich abnehmen mit der bekannten 5:2-Fastenformel**

Abnehmen war noch nie so einfach wie mit der 5:2-Teilzeitdiät! Erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe des Intermittierenden Fastens gesund und effektiv Gewicht verlieren können. Werden Sie gesund und schlank durch Kurzzeitfasten: Wie Sie Ihre Ernährung selbst bestimmen und ganz ohne Diät abnehmen.

### **Erfolgsformel 5 Tage essen - 2 Tage Diät und dabei Fett verbrennen**

Freuen Sie sich auf über 100 Rezepte für leckere, sättigende Gerichte unter 200 Kalorien. So fällt es Ihnen auch an den Fastentagen leicht, sich genussvoll vegan zu ernähren. Alle Rezepte sind in wenigen Minuten zubereitet. Selbstverständlich finden Sie Kalorienangaben zu jedem Rezept. So können Sie Ihre Ernährung und Ihren Diäterfolg effektiv planen.

### **Pocket-Guide für unterwegs**

Intermittierendes Fasten: Auch unterwegs lässt dieses Buch Sie nicht allein: Laden Sie es sich auf Ihr Smartphone und Sie haben immer einen Pocket-Guide dabei, der Ihnen verrät, welche Nahrungsmittel aus dem Supermarkt, vom Bäcker, Imbiss oder im Restaurant Sie an Fastentagen bedenkenlos essen können. Im praktischen Pocket-Guide finden Sie Snackideen, die Sie unterwegs kaufen können. So passt die 5:2-Diät perfekt in Ihren Alltag. Selbst dann, wenn Sie einmal keine Zeit haben, selbst zu kochen!

**Schnell sein lohnt sich: Laden Sie dieses eBook noch heute zum Einführungspreis herunter!**

Das erwartet Sie:

### **DIE 5:2-DIÄT – ABNEHMEN DURCH KURZZEITFASTEN**

SCHLUSS MIT DIÄTFRUST!

5:2-FASTEN: SO GEHT'S

5 TAGE NORMAL ESSEN UND TROTZDEM ABNEHMEN

### **FIT & GESUND MIT 5:2-FASTEN**

DAS NATÜRLICHE SÄTTIGUNGSGEFÜHL ZURÜCKERLANGEN

BESSERE VITALWERTE

MUSKELMASSE BLEIBT ERHALTEN

BESSER DURCHHALTEN

ALLTAGSTAUGLICHE DIÄT

WISSENSCHAFTLICH ERPROBT

### **NACHTEILE DES INTERVALLFASTENS**

ABNEHMEN OHNE SPORT ?

DIE GEWICHTSABNAHME VERLÄUFT LANGSAM

VORSICHT, LIEBE DIABETIKER!

### **REZEPTE**

### **KÖSTLICHE SALATE**

TABOULÉ MIT KICHERERBSEN  
ZUCCHINI-GURKEN-SALAT  
SCHICHTSALAT IM GLAS  
RADICCHIO-SAUERKRAUT-SALAT  
FRUCHTIGER SALAT MIT ERDBEEREN  
ROMANASALAT MIT COUSCOUS  
GURKEN-MAIS-SALAT

#### **SANDWICHES & CO.**

HERZHAFTES ROGGEN-BUSCETTA  
MAISWAFFELN MIT ARTISCHOCKEN

#### **ZUM DIPPEN & KNABBERN**

POPCORN  
SCHARFE PAPRIKA-MANDELN  
KARTOFFELCHIPS

#### **SUPPEN & EINTÖPFE**

BRÜHE MIT NUDELN UND MÖHREN  
INDISCHE TOMATENCREME-SUPPE  
MÖHRENCREME-SUPPE  
GLASNUDEL-SUPPE  
ROTE-CURRY-SUPPE MIT GEMÜSE  
LINSENEINTOPF MIT KICHERERBSEN

#### **GEMÜSE, KARTOFFELN & CO.**

GEMÜSEGRATIN MIT NUDELN  
ROSMARINKARTOFFELN  
KARTOFFEL-MÖHREN-STAMPF  
GEBRATENE ZUCCHINI MIT SESAM  
BLUMENKOHL-CURRY  
BROCCOLI-SNACK  
BUNTES PFANNENGEMÜSE  
GNOCCHI-AUFLAUF

#### **MÜSLI & CEREALIEN**

KOKOS-OVERNIGHT OATS MIT BEEREN  
DINKELFLOCKEN MIT CHIA UND NÜSSEN  
PORRIDGE  
BANANEN-DINKELMÜSLI

#### **FRUCHTIGE & SÜßE SNACKS**

SCHWARZWÄLDER KIRSCHKOMPOTT  
AFTER-EIGHT-MELONE  
APFEL-PFLAUMEN-DESSERT  
MANGO TRIFFT MINZE  
MANDARINEN-SCHICHTDESSERT  
SCHOKO-BANANEN-SPIEßE  
VANILLE-MANDARINEN

HAFER-PLÄTZCHEN  
APFEL-CHIPS  
APFELKOMPOTT  
ROTE GRÜTZE  
KNUSPRIGES MANDELBRÖTCHEN

### **WARM & SÜß**

MANDELPUDDING  
GRIEBBREI  
GEDÜNSTETER PFIRSICH MIT KARAMELL  
BRATAPFEL

### **EIS**

APFEL-SEMIFREDDO  
TROPISCHES SORBET  
CREMIGES MANGO-SORBET

### **SMOOTHIES**

KOKOS-MANGO-SMOOTHIE  
AVOCADO-MINZ-SMOOTHIE  
BIRNEN-ANANAS-SMOOTHIE

### **KALTE DRINKS**

ICED VANILLE-MACCHIATTO  
ICED CHOCOLATE SHAKE  
MANGO-LASSI

### **WARME GETRÄNKE**

VANILLE-MACCHIATTO  
GEWÜRZ-KAKAO  
HEIßE MANDEL-SCHOKOLADE  
u.v.m.

\* Hinweis: In der Kindle-Version enthält dieses Buch keine Rezeptabbildungen \*

Download and Read Online Erfolgreich abnehmen mit der 5 : 2 Diät - Vegan - Intermittierendes Fasten:  
Werden Sie gesund und schlank durch Kurzzeitfasten: Wie Sie Ihre Ernährung ... Fasten - Intervallfasten 8)  
Aléna Ènn #QPFONY0U21V



Lesen Sie Erfolgreich abnehmen mit der 5 : 2 Diät - Vegan - Intermittierendes Fasten: Werden Sie gesund und schlank durch Kurzzeitfasten: Wie Sie Ihre Ernährung ... Fasten - Intervallfasten 8) von Aléna Ènn für online ebookErfolgreich abnehmen mit der 5 : 2 Diät - Vegan - Intermittierendes Fasten: Werden Sie gesund und schlank durch Kurzzeitfasten: Wie Sie Ihre Ernährung ... Fasten - Intervallfasten 8) von Aléna Ènn 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 Erfolgreich abnehmen mit der 5 : 2 Diät - Vegan - Intermittierendes Fasten: Werden Sie gesund und schlank durch Kurzzeitfasten: Wie Sie Ihre Ernährung ... Fasten - Intervallfasten 8) von Aléna Ènn Bücher online zu lesen.Online Erfolgreich abnehmen mit der 5 : 2 Diät - Vegan - Intermittierendes Fasten: Werden Sie gesund und schlank durch Kurzzeitfasten: Wie Sie Ihre Ernährung ... Fasten - Intervallfasten 8) von Aléna Ènn ebook PDF herunterladenErfolgreich abnehmen mit der 5 : 2 Diät - Vegan - Intermittierendes Fasten: Werden Sie gesund und schlank durch Kurzzeitfasten: Wie Sie Ihre Ernährung ... Fasten - Intervallfasten 8) von Aléna Ènn DocErfolgreich abnehmen mit der 5 : 2 Diät - Vegan - Intermittierendes Fasten: Werden Sie gesund und schlank durch Kurzzeitfasten: Wie Sie Ihre Ernährung ... Fasten - Intervallfasten 8) von Aléna Ènn MobipocketErfolgreich abnehmen mit der 5 : 2 Diät - Vegan - Intermittierendes Fasten: Werden Sie gesund und schlank durch Kurzzeitfasten: Wie Sie Ihre Ernährung ... Fasten - Intervallfasten 8) von Aléna Ènn EPub