

Veronika Pichl Chia for fit

Leseprobe

[Chia for fit](#)

von [Veronika Pichl](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b21204>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Superfood und was das eigentlich bedeutet	8
Die Wundersamen und ihre Herkunft.....	10
Chia und der Stamm der Läufer.....	12
Was ist drin in Chia?	13
Das »Geheimnis des Abnehmens«	18
So integrierst du Chia in deinen Speiseplan	22
Chia-Grundrezepte und Anwendungstipps	25
Die Chia-Kur zum Abnehmen, für mehr Fitness und Gesundheit.....	27
Die Chia-Kur - Jetzt geht's los!	29
Rezeptteil	31
Chia-Pudding-Varianten.....	31
Frühstücksideen	36
Smoothies / Shakes	37
Brot.....	40
Aufstriche / Dips	44
Chia-Gerichte.....	46
Fingerfood.....	62
Süße Ideen / Power-Snacks.....	67
Rezeptregister	73
Bild- und Rezeptnachweise	75
Danksagung	78
Über die Autorin.....	79



Veronika Pichl

[Chia for fit](#)

Das gesunde Powerkorn Mit der Chia-Kur zum Abnehmen und 50 leckeren Chia-Rezepten

80 Seiten, kart.
erschienen 2016



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de