



**Koch dich krass!: Die 100 besten Rezepte zu
meinem Onlineprogramm "Mach dich krass"**



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Koch dich krass!: Die 100 besten Rezepte zu meinem Onlineprogramm "Mach dich krass"

Daniel Aminati

Koch dich krass!: Die 100 besten Rezepte zu meinem Onlineprogramm "Mach dich krass" Daniel Aminati

Die 100 besten Rezepte zu meinem Onlineprogramm "Mach dich krass"

Broschiertes Buch

Das sportbegeisterte Multitalent Daniel Aminati hat mit seinem Onlineprogramm Mach dich krass Tausende Menschen beim Abnehmen und Fitwerden unterstützt. In diesem Buch sind die 100 besten Low-Carb-Rezepte zu seinem Fitnessprogramm versammelt - vom Frühstück über unterschiedliche Hauptmahlzeiten bis hin zu Snacks, Shakes und Desserts. Dabei wird viel Wert auf eine einfache Zubereitung mit überall erhältlichen Zutaten gelegt. Viele Rezepte sind außerdem für Vegetarier und Veganer geeignet. Statt raffinierter Zucker werden alternative Süßungsmittel wie Stevia und Erythrit verwendet. Zudem gibt Aminati bei vielen Rezepten Tipps, wie manche Zutaten einfach ausgetauscht werden können. In einem informativen Kapitel zu Beginn des Buches erklärt er sein Ernährungskonzept, sodass das Buch auch für Abnehmwillige geeignet ist, die (noch) nicht am Onlineprogramm teilnehmen. Es handelt sich bei diesem Buch um eine überarbeitete Neuauflage des 2015 erschienenen Kochbuchs "Koch dich krass!".

 [Download Koch dich krass!: Die 100 besten Rezepte zu meinem ...pdf](#)

 [Online lesen Koch dich krass!: Die 100 besten Rezepte zu mein ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Koch dich krass!: Die 100 besten Rezepte zu meinem Onlineprogramm "Mach dich krass" Daniel Aminati

160 Seiten

Kurzbeschreibung

Das sportbegeisterte Multitalent Daniel Aminati hat mit seinem Onlineprogramm Mach dich krass Tausende Menschen beim Abnehmen und Fitwerden unterstützt. In diesem Buch sind die 100 besten Low-Carb-Rezepte zu seinem Fitnessprogramm versammelt – vom Frühstück über unterschiedliche Hauptmahlzeiten bis hin zu Snacks, Shakes und Desserts. Dabei wird viel Wert auf eine einfache Zubereitung mit überall erhältlichen Zutaten gelegt. Viele Rezepte sind außerdem für Vegetarier und Veganer geeignet. Statt raffinierter Zucker werden alternative Süßungsmittel wie Stevia und Erythrit verwendet. Zudem gibt Aminati bei vielen Rezepten Tipps, wie manche Zutaten einfach ausgetauscht werden können. In einem informativen Kapitel zu Beginn des Buches erklärt er sein Ernährungskonzept, sodass das Buch auch für Abnehmwillige geeignet ist, die (noch) nicht am Onlineprogramm teilnehmen.

Es handelt sich bei diesem Buch um eine überarbeitete Neuauflage des 2015 erschienenen Kochbuchs "Koch dich krass!". Über den Autor und weitere Mitwirkende Daniel Aminati war mit 15 Jahren Fußballer bei der Aachener Alemannia und zwei Jahre später beim FC Bayern. Parallel begann er als Backgroundtänzer und bekam nach dem Auftritt in der Oper Frau Luna am Düsseldorfer Schauspielhaus mit 18 Jahren seine erste Filmrolle. In den 90ern zog es ihn immer wieder als Model auf den Laufsteg, bevor er 1994 als Leadsänger der Boygroup .Bed & Breakfast seinen größten Erfolg feierte. Nach dem Ausstieg war er als Radiomoderator und wieder verstärkt als Schauspieler unterwegs, u. a . für Verbotene Liebe oder Unter uns. Seit 2006 ist Aminati als Moderator von Galileo und taff bei ProSieben bekannt. Sein erfolgreiches Fitness- und Ernährungsprogramm Mach dich krass ging 2015 online und hat bereits über 40.000 Nutzer.

Download and Read Online Koch dich krass!: Die 100 besten Rezepte zu meinem Onlineprogramm "Mach dich krass" Daniel Aminati #1VHKLO7QDX3

Lesen Sie Koch dich krass!: Die 100 besten Rezepte zu meinem Onlineprogramm "Mach dich krass" von Daniel Aminati für online ebook Koch dich krass!: Die 100 besten Rezepte zu meinem Onlineprogramm "Mach dich krass" von Daniel Aminati 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 Koch dich krass!: Die 100 besten Rezepte zu meinem Onlineprogramm "Mach dich krass" von Daniel Aminati Bücher online zu lesen. Online Koch dich krass!: Die 100 besten Rezepte zu meinem Onlineprogramm "Mach dich krass" von Daniel Aminati ebook PDF herunterladen Koch dich krass!: Die 100 besten Rezepte zu meinem Onlineprogramm "Mach dich krass" von Daniel Aminati Doc Koch dich krass!: Die 100 besten Rezepte zu meinem Onlineprogramm "Mach dich krass" von Daniel Aminati Mobipocket Koch dich krass!: Die 100 besten Rezepte zu meinem Onlineprogramm "Mach dich krass" von Daniel Aminati EPub