

Sylvie Hinderberger
Vegan abnehmen



GOLDMANN
Lesen erleben

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung.

Sylvie Hinderberger

Vegan abnehmen

Mit 60 Blitzrezepten



GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das FSC®-zertifizierte Papier *Profimatt*
für dieses Buch liefert Sappi, Alfeld.

1. Auflage

Originalausgabe April 2014

© 2014 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic c/o Zero Werbeagentur

Rezeptfotos: Anke Politt, Hamburg

Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach

SSt · Herstellung: cb

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Print Consult, München

Printed in Slovak Republic

ISBN: 978-3-442-22080-9

www.goldmann-verlag.de

Danke an Louise, Albert und Christopher,
die fleißigsten Küchenhilfen und besten Testesser der Welt!

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.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Sylvie Hinderberger

Vegan abnehmen

Mit 60 Blitzrezepten

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-22080-9

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2014

Die gesündeste Diät der Welt.

Kein verbissenes Kalorienzählen, sondern lustvolles Abnehmen mit Genuss. Das verspricht uns die vegane Küche. Dabei ist vegane Ernährung per se noch keine Diät, jedoch der Grundstein für ein ganzheitlich gesundes Bewusstsein in Balance mit sich selbst und der Umwelt. Mit den richtigen Tipps der Food-Autorin Sylvie Hinderberger (Intervallfasten, Verzicht auf Kohlenhydrate) purzeln die Pfunde dann fast von allein. Ziel ist dabei nicht das kurzfristige Glücksgefühl auf der Waage, gefolgt von dem berüchtigten Jo-Jo-Effekt, sondern eine langfristige Ernährungsumstellung, ganz ohne Eiweiß- und Mineralstoffmangel. Als prominentes Beispiel dient uns dabei Attila Hildmann, der durch die Umstellung auf vegane Kost 35 Kilo abspeckte. Mit 60 Blitzrezepten und liebevoller Gestaltung und einem kleinen Extra zum Thema „Apartment Gardening“, Grünes von Balkon und Fensterbank für Smoothies und Co. selber ziehen.



[Der Titel im Katalog](#)