



## **Paleo in 15 Minuten: schlank & glücklich mit der Steinzeit Diät. Schnelle & einfache Rezepte für jeden Tag.**


*Nico Richter, Michaela Richter*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Paleo in 15 Minuten: schlank & glücklich mit der Steinzeit Diät. Schnelle & einfache Rezepte für jeden Tag.** Nico Richter, Michaela Richter

 [Download Paleo in 15 Minuten: schlank & glücklich mit der Stein ...pdf](#)

 [Read Online Paleo in 15 Minuten: schlank & glücklich mit der Ste ...pdf](#)

# **Paleo in 15 Minuten: schlank & glücklich mit der Steinzeit Diät. Schnelle & einfache Rezepte für jeden Tag.**

*Nico Richter, Michaela Richter*

**Paleo in 15 Minuten: schlank & glücklich mit der Steinzeit Diät. Schnelle & einfache Rezepte für jeden Tag.** Nico Richter, Michaela Richter

## **Downloaden und kostenlos lesen Paleo in 15 Minuten: schlank & glücklich mit der Steinzeit Diät. Schnelle & einfache Rezepte für jeden Tag. Nico Richter, Michaela Richter**

---

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Schaffe die **Ernährungsumstellung** auf **Paleo** schnell und einfach! Mit 20 leckeren und alltagstauglichen Rezepten in unter 15 Minuten.

Wir kochen zwar leidenschaftlich gerne, möchten aber auch nicht stundenlang schneiden, garen, dünsten, braten oder rühren. Und auch ihr möchtet schnell und unkompliziert kochen ohne jeden Tag frisch einkaufen zu gehen. Deshalb hat sich das Paleo360 Team nochmal in die Küche gestellt, experimentiert und **20 einfache Alltagsrezepte unter 15 Minuten kreiert**.

Du musst dir keine Gedanken mehr über die Organisation deines Essensplans machen. In einem übersichtlichen **Ernährungsplan** für eine komplette Woche findest du die Rezepte, die aufeinander aufbauen und abgestimmt sind. Dabei sparst du nochmals Zeit und Arbeit. Zudem erhältst du Tipps und Tricks, wie du unnötige Zeitfresser vermeidest, **Einkaufslisten** und Anregungen für **Snacks** im Büro oder für Unterwegs.

### **Vorteile auf einem Blick**

- **20 schnelle Rezepte** unter 15 Minuten (Frühstück, Vorspeisen, Suppen, Hauptgerichte, Snacks, Desserts).
- Startklar in 15 Minuten - die **Checkliste** für deinen mühelosen Start.
- Ein kompletter **Ernährungsplan** für die erste Woche inkl. **Einkaufsliste**.
- **Tipps** für den Paleo Alltag - so geht das Kochen schnell und die Zutaten bleiben haltbar.
- Hochwertige **Food-Fotos** ausgewählter Rezepte.
- Die Paleo **Snack Liste** - für Büro, Ausflüge oder längere Sporteinheiten.
- Optimiert für deinen **E-Book Reader**: Egal ob Kindle, iPhone, Smartphone oder Tablet.

Ein tolles Schnäppchen für alle Paleo-Einsteiger und die perfekte Rezepte-Ergänzung für erfahrene Paleos.

### **Was ist Paleo?**

Die Paleo Ernährung (auch bekannt als "Paleo Diät" oder "Steinzeitdiät") ist die ursprüngliche gesunde Ernährung der Menschen basierend auf ausschließlich natürlichen, unverarbeiteten und (größtenteils) Bio-Lebensmitteln. Die "Steinzeit Diät" Rezepte sind somit 100% **glutenfrei** (getreidefrei), **laktosefrei**, ohne Zucker und Soja & Zusatzstoffe. Die Paleo Ernährung hat schon vielen Menschen mit Laktoseintoleranz, Autoimmunkrankheiten, Allergien, Zöliakie, Glutenunverträglichkeit, Übergewicht, Diabetes und vielen anderen gesundheitlichen Beschwerden geholfen.

Egal ob **Muskelaufbau**, **Ausdauersport** oder **Abnehmen**. Tausende Leser unseres Blogs bestätigen dies tagtäglich. Das alles mit **alltagstauglichen, schnellen und einfachen Gerichten**.

Alle Rezepte basieren auf Gemüse, Obst, Fleisch & Fisch (aus artgerechter Haltung), Eiern, Nüssen & Samen sowie gesunden Fetten. In diesem E-Book findet man außerdem einige leckere vegetarische & vegane Rezepte für alle, die auch mal ohne Fleisch genießen wollen.

### **Hohe Qualität auf Bestseller Niveau**

Natürlich achten wir wieder auf die gleiche Qualität, die den Focus-Bestseller "PALEO - Power For Life" und die Fortsetzung "PALEO 2 - Power Every Day" ausmachen und die mit der Silbermedaille der GAD ausgezeichnet wurde.

### Was unsere Leser sagen

„Für mich ein "must have" für alle, die zurück wollen zu einem gesunden und ursprünglichen Lebensstil und wirklich etwas ändern wollen! Kreative Rezepte, die schnell und leicht zuzubereiten sind und als Beilage viele Tipps und Tricks, wie der Paleo-Alltag auf jeden Fall gelingt! Authentisch, jung und frisch, so macht Paleo Spaß!“ - Birgit Weiß

"Eine Gebrauchsanweisung, seine Ernährung innerhalb von 15 Minuten auf "gesund" umzustellen!" - Mareike Seifert

"Dieses Buch ist eine super Einführung für alle Paleo-Interessierten. Die Tipps erleichtern die Organisation in der Anfangszeit. 20 Rezepte für einen schnellen Start Kurzbeschreibung  
Schaffe die **Ernährungsumstellung** auf **Paleo** schnell und einfach! Mit 20 leckeren und alltagstauglichen Rezepten in unter 15 Minuten.

Wir kochen zwar leidenschaftlich gerne, möchten aber auch nicht stundenlang schneiden, garen, dünsten, braten oder rühren. Und auch ihr möchtet schnell und unkompliziert kochen ohne jeden Tag frisch einkaufen zu gehen. Deshalb hat sich das Paleo360 Team nochmal in die Küche gestellt, experimentiert und **20 einfache Alltagsrezepte unter 15 Minuten kreiert**.

Du musst dir keine Gedanken mehr über die Organisation deines Essensplans machen. In einem übersichtlichen **Ernährungsplan** für eine komplette Woche findest du die Rezepte, die aufeinander aufbauen und abgestimmt sind. Dabei sparst du nochmals Zeit und Arbeit. Zudem erhältst du Tipps und Tricks, wie du unnötige Zeitfresser vermeidest, **Einkaufslisten** und Anregungen für **Snacks** im Büro oder für Unterwegs.

### Vorteile auf einem Blick

- **20 schnelle Rezepte** unter 15 Minuten (Frühstück, Vorspeisen, Suppen, Hauptgerichte, Snacks, Desserts).
- Startklar in 15 Minuten - die **Checkliste** für deinen mühelosen Start.
- Ein kompletter **Ernährungsplan** für die erste Woche inkl. **Einkaufsliste**.
- **Tipps** für den Paleo Alltag - so geht das Kochen schnell und die Zutaten bleiben haltbar.
- Hochwertige **Food-Fotos** ausgewählter Rezepte.
- Die Paleo **Snack Liste** - für Büro, Ausflüge oder längere Sporteinheiten.
- Optimiert für deinen **E-Book Reader**: Egal ob Kindle, iPhone, Smartphone oder Tablet.

Ein tolles Schnäppchen für alle Paleo-Einsteiger und die perfekte Rezepte-Ergänzung für erfahrene Paleos.

### Was ist Paleo?

Die Paleo Ernährung (auch bekannt als "Paleo Diät" oder "Steinzeitdiät") ist die ursprüngliche gesunde Ernährung der Menschen basierend auf ausschließlich natürlichen, unverarbeiteten und (größtenteils) Bio-Lebensmitteln. Die "Steinzeit Diät" Rezepte sind somit 100% **glutenfrei** (getreidefrei), **laktosefrei**, ohne Zucker und Soja & Zusatzstoffe. Die Paleo Ernährung hat schon vielen Menschen mit Laktoseintoleranz, Autoimmunkrankheiten, Allergien, Zöliakie, Glutenunverträglichkeit, Übergewicht, Diabetes und vielen

anderen gesundheitlichen Beschwerden geholfen.

Egal ob **Muskelaufbau**, **Ausdauersport** oder **Abnehmen**. Tausende Leser unseres Blogs bestätigen dies tagtäglich. Das alles mit **alltagstauglichen**, **schnellen** und **einfachen Gerichten**.

Alle Rezepte basieren auf Gemüse, Obst, Fleisch & Fisch (aus artgerechter Haltung), Eiern, Nüssen & Samen sowie gesunden Fetten. In diesem E-Book findet man außerdem einige leckere vegetarische & vegane Rezepte für alle, die auch mal ohne Fleisch genießen wollen.

### **Hohe Qualität auf Bestseller Niveau**

Natürlich achten wir wieder auf die gleiche Qualität, die den Focus-Bestseller "PALEO - Power For Life" und die Fortsetzung "PALEO 2 - Power Every Day" ausmachen und die mit der Silbermedaille der GAD ausgezeichnet wurde.

### **Was unsere Leser sagen**

„Für mich ein "must have" für alle, die zurück wollen zu einem gesunden und ursprünglichen Lebensstil und wirklich etwas ändern wollen! Kreative Rezepte, die schnell und leicht zuzubereiten sind und als Beilage viele Tipps und Tricks, wie der Paleo-Alltag auf jeden Fall gelingt! Authentisch, jung und frisch, so macht Paleo Spaß!“ - Birgit Weiß

"Eine Gebrauchsanweisung, seine Ernährung innerhalb von 15 Minuten auf "gesund" umzustellen!" - Mareike Seifert

"Dieses Buch ist eine super Einführung für alle Paleo-Interessierten. Die Tipps erleichtern die Organisation in der Anfangszeit. 20 Rezepte für einen schnellen Start

Download and Read Online Paleo in 15 Minuten: schlank & glücklich mit der Steinzeit Diät. Schnelle & einfache Rezepte für jeden Tag. Nico Richter, Michaela Richter #1FHKMDB8624

Lesen Sie Paleo in 15 Minuten: schlank & glücklich mit der Steinzeit Diät. Schnelle & einfache Rezepte für jeden Tag. von Nico Richter, Michaela Richter für online ebook Paleo in 15 Minuten: schlank & glücklich mit der Steinzeit Diät. Schnelle & einfache Rezepte für jeden Tag. von Nico Richter, Michaela Richter 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 Paleo in 15 Minuten: schlank & glücklich mit der Steinzeit Diät. Schnelle & einfache Rezepte für jeden Tag. von Nico Richter, Michaela Richter Bücher online zu lesen. Online Paleo in 15 Minuten: schlank & glücklich mit der Steinzeit Diät. Schnelle & einfache Rezepte für jeden Tag. von Nico Richter, Michaela Richter ebook PDF herunterladen Paleo in 15 Minuten: schlank & glücklich mit der Steinzeit Diät. Schnelle & einfache Rezepte für jeden Tag. von Nico Richter, Michaela Richter Doc Paleo in 15 Minuten: schlank & glücklich mit der Steinzeit Diät. Schnelle & einfache Rezepte für jeden Tag. von Nico Richter, Michaela Richter Mobipocket Paleo in 15 Minuten: schlank & glücklich mit der Steinzeit Diät. Schnelle & einfache Rezepte für jeden Tag. von Nico Richter, Michaela Richter EPub