

Pressetext

Schlank mit der Prep-Diät

Optimale Nährstoffversorgung – perfekt abgestimmte Wochenpläne



Optimale Nährstoffversorgung mit Minimalaufwand

Du hast die Nase voll davon, vor jeder Mahlzeit neu zu überlegen, wie du gesünder leben kannst und endlich dein Wunschgewicht erreichst? Dann ist die Prep-Diät von Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm genau das Richtige. Die Idee ist grandios, der Aufwand gering: am Samstag einkaufen, am Sonntag vorkochen und montags gut gepreppt in die fertig durchgeplante Woche starten. Zum Frühstück gibt's Müslimischungen, das Mittagessen kommt aus der Lunchbox und das Abendessen wird zu Hause aus dem Vorrat gezaubert – gesunde Mahlzeiten für fünf Tage, die garantiert satt machen. Das spart Zeit und Geld und lässt nebenbei die Kilos purzeln! Dagmar von Cramm setzt dabei auf den neuesten Stand der Ernährungswissenschaft mit vollwertigen Rezepten ohne Weißmehl, natürlichen Zutaten mit

vielen Ballaststoffen, allen Nährstoffen und maximal 1.400 Kalorien pro Tag. Das Buch bietet abwechslungsreiche Rezepte für zehn Prep-Diät-Wochen inklusive Austausch Tabellen, um Zutaten simpel zu ersetzen. Mit Einkaufslisten, Wochenplänen und hilfreichen Tipps zum Aufbewahren.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-171-4

24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)

208 Seiten, Format 19 × 24 cm,

75 Fotos, gebunden

Text: Dagmar von Cramm

Fotografie: Hubertus Schüler

Ab Januar 2020 im Handel.



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Pressetext zum Download
im Pressebereich unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Valerie Mayer, vm@bjvv.de, 02103 90788-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**