

Rezensionen von Buchtips.net

Philipp Haiges: Abnehmen mit Genuss! Haiges-Methode

Buchinfos

Verlag: [Leopold Stocker Verlag \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Kochbücher](#)
ISBN-13: 978-3-7020-1292-2 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 19,90 Euro (Stand: 26. Oktober 2020)

Abnehmen und gleichzeitig genießen stellt für Haubenkoch Philipp Haiges keinen Widerspruch dar! Haiges Rezepte schmecken sehr gut und sind gleichzeitig ein Garant dafür, dauerhaft Gewicht zu verlieren.

Im Zentrum des Abnehm-Erfolges steht die grundsätzliche Ernährungsumstellung. Auf Kohlenhydrate sollte weitgehend verzichtet werden. Die Zutaten sollten so frisch wie möglich sein. Auf enthaltene Inhaltsstoffe sollte beim Einkaufen geachtet werden. Und es sollte die Gewichtsreduktion ohne zu Hungern angestrebt werden.

Haiges bietet LeserInnen zahlreiche Rezepte für herrliche Suppen (Minestrone, Lauchsuppe, Tomatensuppe, etc.), Vorspeisen (u.a. gebratene Antipasti mit Parmaschinken, Lachsfilet auf Asiasalat), Hauptspeisen (Zander mit Spinat, Hühnerbrust mit Thymian-Letschogemüse, etc.) und Desserts (Grießbrei mit Vanille-Zimt-Geschmack, Vanillewaffeln mit Limetten-Erdbeeren, etc.). Dank vieler Tipps und Tricks zur Zubereitung lassen sich die vom Haiges vorgeschlagenen Leckerbissen problemlos nachkochen.

Im Anleitungsteil des vorliegenden Buches finden LeserInnen einen Internet-Code, für den Zugang zu Haiges-Homepage mit persönlicher Betreuung durch den Haubenkoch in alle Fragen und Problemen.

Sehr empfehlenswert für alle, die (nicht nur) Abnehmen möchten, sondern auch die, die gerne kochen und Neues ausprobieren möchten.

8 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lucie Rambauske-Martinek, Dr.](#)
[07. März 2011]