Rezensionen von Buchtips.net

Susanne Thiel, Dr. Nicolai Worm: Vegetarisch kochen mit der LOGI-Methode

Buchinfos

Verlag:	Systemed Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Kochbücher
ISBN-13:	978-3-927372-80-1 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	22,00 Euro (Stand: 22. August 2025)

Lust auf mediterrane Gemüsesuppe, überbackene Möhrennester oder Zitronentofu auf Minzgemüse? Mit ihrem Buch "Vegetarische kochen mit der LOGI-Methode" präsentieren Susanne Thiel, Diplom-Oekotrophologin und leidenschaftliche Köchin, und Dr. Nicolai Worm, Ernährungswissenschaftler und Begründer der LOGI-Methode in Deutschland, innovative und kreative LOGI-Veggie-Rezepte - ganz ohne Fisch und Fleisch! Die leckeren LOGI-Mahlzeiten sind voller hochwertiger Eiweiße, vorwiegend pflanzlicher Herkunft, teilweise ergänzt durch Milchprodukte und Eier. Sie machen nicht nur satt, sondern auch glücklich und schlank! Susanne Thiel & Nicolai Worm haben die Inhalte ihres Buches fachlich sehr gut aufbereitet und für den Leser optimal strukturiert. Neben dem informativen Teil sowie den vielen Rezepten, gehen die Autoren auf Wissenswertes von A wie Auswahl bis Z wie Zubereitung ein. Sie bieten LeserInnen viele Einkaufs- und Gesundheitstipps.

LOGI ist mittlerweile keine Außenseiterernährung mehr. Abnehmwillige und Gesundheitsbewusste essen nach diesem Low-Carb-Konzept! Empfehlenswert für alle, die gesund, ohne zuzunehmen und zugleich ohne Verzicht auf Genuss essen möchten.
LOGI ohne Fisch und Fleisch, mit wenigen Kohlenhydraten und glutenfrei - lassen sie sich einfach überraschen, was alles möglich ist!

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lucie Rambauske-Martinek, Dr.
[19. Mai 2011]