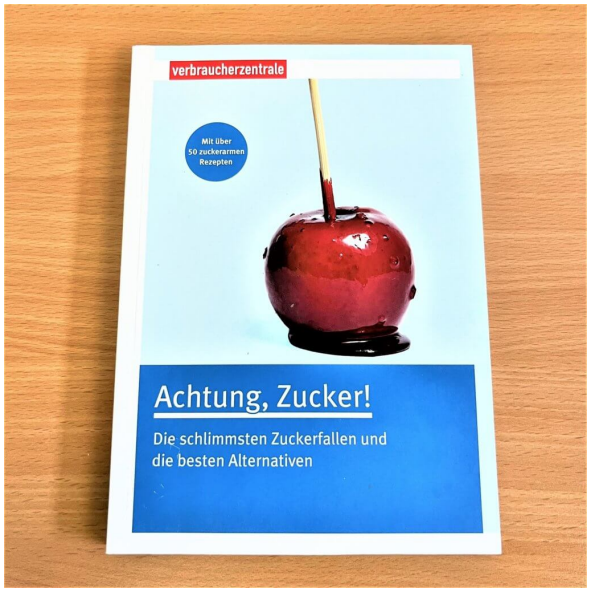
Achtung, Zucker!



PRODUKT IM SHOP ANSCHAUEN

Entdecken Sie die Welt der zuckerarmen Ernährung mit dem Buch "Achtung, Zucker!", einem praxisorientierten Ratgeber für alle, die ihren Zuckerkonsum bewusst reduzieren möchten. Dieses Exemplar, gebraucht aber in gutem Zustand, bietet einen tiefen Einblick in die Bedeutung und Auswirkungen von Zucker in unserer Ernährung und zeigt, wie man ihn clever reduzieren kann.
Das Herzstück des Buches bilden über 50 kreative und zuckerarme Rezepte, die zeigen, wie vielfältig und lecker eine gesunde Ernährung sein kann. Von Frühstücksoptionen bis hin zu Hauptmahlzeiten und Desserts, bietet dieses Buch für jeden Geschmack und jede Mahlzeit inspirierende Ideen.
Neben den Rezepten enthält der Ratgeber wertvolle Informationen über Lebensmittel und deren Zuckeranteile, praktische Tipps für den Alltag und leicht verständliche Erklärungen zum Thema Gesundheit und Ernährung. Ideal für alle, die einen gesünderen Lebensstil anstreben oder einfach nur ihre Kochkünste erweitern möchten. Dieses gebrauchte Buch ist eine kostengünstige Möglichkeit, um wertvolles Wissen und neue Rezeptideen zu erlangen.

Preis	CHF 8.00