

PROF. DR. MED. MARION KIECHLE, JULIE GORKOW

TAG FÜR TAG LEICHTER

• DAS KOCHBUCH •

intelligent, intuitiv und individuell essen und

ABNEHMEN



G|U

INHALT

Vorwort
4

Interview mit Prof Dr. Marion
Kiechle und Julie Gorkow
6

Welche Tricks und Rituale helfen
für eine gesunde Ernährung
14

Auf was Frauen besonders
achten sollten
16

Der Umgang mit Salz und Zucker
18

Register
186

Impressum
192



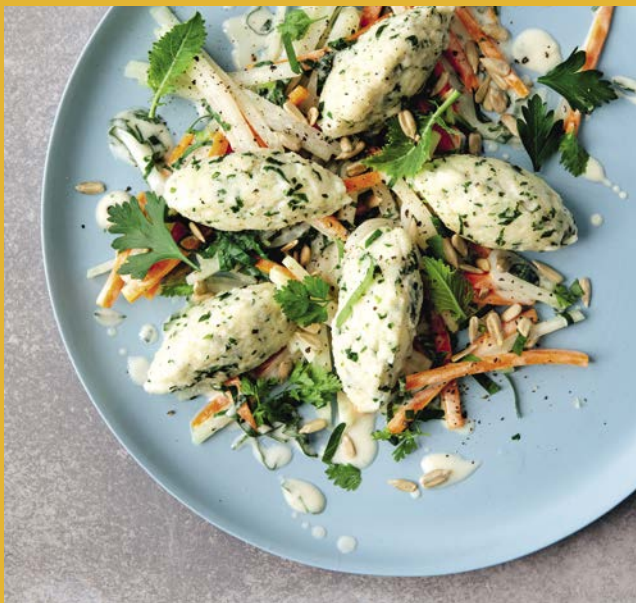
Frühstück 20

Guten Morgen Frühstückfans! Hier finden Sie eine Vielzahl von süßen und pikanten Rezepten, die auf leichte Weise für einen guten und energiereichen Start in den Tag sorgen.



Kalte Gerichte 52

Endlich Mittagspause! Genießen Sie die unkomplizierten und leichten kalten Gerichte in Ruhe. Viele Rezepte eignen sich zum Mitnehmen. Und schmecken natürlich auch abends.



Warme Gerichte 102

Feierabend! In diesem Kapitel finden Sie eine große Auswahl an unkomplizierten warmen Gerichten, die schon beim Kochen Vorfreude auf den leichten Genuss wecken.



Liebe Leserin,

als Professorin für Frauenheilkunde und als Journalistin beschäftigen wir uns tagtäglich mit all den Fragen, die sich Frauen in Sachen Ernährung und Gesundheit stellen. Immer wieder wird uns deutlich: Viele wissen bei all dem medialen Hype um Diäten und den ständig neuen Ernährungsrichtlinien nicht, wo sie ansetzen sollen. Übergewicht ist weltweit auf dem Vormarsch. Die WHO spricht folgerichtig von einer Epidemie.

Doch was bedeutet gesunde Ernährung eigentlich? Wie findet man den Durchblick im Diäten-Dschungel? Für unser »Tag für Tag leichter«-Sachbuch haben wir eine Vielzahl an brandaktuellen Studien ausgewertet und legen dar, was wirklich Gewicht hat – und was getrost vergessen werden kann. Doch aus unserer Arbeit wissen wir auch: Nicht jeder, der schlank ist, ist auch gesund. Aus diesem Grund stehen die »Dünnen Dicken« gerade mit Recht im Fokus der Forschung. Und auch nicht jeder, der sich vermeintlich gesund ernährt, ist schlank. In unserem Sachbuch beleuchten wir, woran das liegt, gehen auf hormonelle Zusammenhänge ein, geben spezielle Ernährungsempfehlungen für Frauen in Schwangerschaft und Stillzeit, den Wechseljahren und bei Regelbeschwerden. Warum Fasten so sinnvoll ist, weshalb Achtsamkeit und Genuss zusammengehören und was unter einer intuitiven Ernährung zu verstehen ist, erfahren Sie dort.

Wie Sie gesunde Ernährung einfach und genussvoll in Ihren Alltag integrieren, fragen Sie sich jetzt? Damit sind Sie nicht allein. Der BMEL-Ernährungsreport belegt: 92 Prozent der Deutschen ist wichtig, dass ihr Essen gesund ist. Und 49 Prozent legen Wert auf eine schnelle und einfache Zubereitung. Diesem Anliegen sind wir gefolgt und haben dafür die besten Rezepte für unser »Tag

für Tag leichter«- das Kochbuch entwickelt. Damit ab sofort statt hochkalorischer Fertigprodukte nährstoffreiche und köstliche Gerichte auf Ihren Teller kommen. Wir wollen es Ihnen so einfach wie möglich machen, haben Sie doch mit Alltag, Beruf, Familie und Co. mehr als genug am Hut. Wonach steht Ihnen also der (Geschmacks-)Sinn? Nach schmackhaften Rezepten, die gut vorzubereiten sind? Nach Sattmachern für Eilige? Oder nach bekömmlichen Rezepten gegen Ihren Blähbauch? Vitaminbooster oder Stimmungsaufheller sollen es sein? Oder doch innovative Low-Carb Rezepte? Auch Gerichte voller gesunder Fette oder mit einem hohen Gehalt an pflanzlichen Proteinen finden Sie hier. Egal, ob Frühstück oder kalte und warme Gerichte – für Ihre individuellen Bedürfnisse wird gesorgt.

Und weil wir wissen, wie schwer bei einer Ernährungsumstellung der Abschied von den eigenen Lieblingsgerichten fällt, haben wir uns hierfür etwas ganz Besonderes überlegt. Mit ein paar einfachen Tricks können Sie Gerichte wie Pasta, Pizza oder Curry so abwandeln, dass Sie auch zu Ihrem Abnehmvorhaben passen. Rundum versorgt und voller Genuss werden Sie sich mit unseren Rezepten Tag für Tag leichter fühlen. Wenn Sie im Alltag und beim Kochen die 15 goldenen »Tag für Tag leichter«-Regeln im Hinterkopf behalten, sind Gewicht abnehmen und Gewicht halten spielend einfach für Sie.

Leben und schlemmen Sie wohl!

Herzlichst,

Ihre Professor Dr. med. Marion Kiechle
und Julie Gorkow

Interview mit Prof. Dr. med. Marion Kiechle und Julie Gorkow

Sie haben ein Sachbuch über das Thema Ernährung geschrieben und parallel dieses Kochbuch herausgegeben – wie kamen Sie dazu? Warum beschäftigt Sie das Thema Essen?

MK: Für Frauen ist »Essen« ein zentrales Thema. Ich kenne keine Frau, die sich nicht Gedanken über das Essen macht. Viele meiner Patientinnen wollen dazu mehr wissen und fragen mich in der Sprechstunde um Rat. Den Frauen ist bewusst, dass Nahrung entscheidend für ihre Gesundheit ist und sie fragen mich: Was soll ich kochen? Was ist gut für meine Kinder? Was darf ich in der Schwangerschaft essen? Was soll ich beim Stillen essen oder nicht essen? Was kann ich essen, damit ich nicht zunehme? Was kann ich essen, damit ich die Pfunde aus der Schwangerschaft wieder loswerde? Was kann ich essen, damit ich gesund bleibe – oder nach einer Krankheit – wieder gesund werde?

»ICH KENNE KEINE FRAU, DIE SICH NICHT GEDANKEN ÜBER DAS ESSEN MACHT. VIELE MEINER PATIENTINNEN WOLLEN DAZU MEHR WISSEN UND FRAGEN MICH IN DER SPRECHSTUNDE UM RAT.« MK

JG: Als Beauty- & Health-Redakteurin ist die Ernährungswissenschaft für mich ein zentrales Thema. Generell gibt es auf Beautythemen in den Medien immer viel Resonanz von Frauen, man kann das bei den Websites von Frauenzeitschriften sehr gut beobachten – Beautythemen »klicken« gut, viele Frauen lesen sich die Beiträge durch. Besonders viel Aufmerksamkeit bekommt das Thema »Diät«. Es gibt immer viele neue Ernährungstrends, die

man aber natürlich richtig einordnen muss. Bei monotonen Diäten wie »Abnehmen mit Aktivkohle« oder der »Rührei-Diät« bin ich skeptisch, dass damit auf gesunde Art und Weise das Wunschgewicht auf Dauer funktioniert. Aus vielen wissenschaftlichen Studien weiß man, dass sich die Ernährung auf den gesamten Körper auswirkt, also beispielsweise auch Haut und Haare verschönern kann; im Umkehrschluss kann ein Zuviel an ungesunder Ernährung aufgrund der fehlenden Nährstoffe den gesamten Körperzustand entsprechend negativ beeinflussen. Sie können noch so viele teure Cremes und Haarkuren verwenden, eine gesunde Ernährung ist die Basis für ein gutes Aussehen. Interessant ist ebenfalls, dass das Essen auch Einfluss auf unsere Psyche hat. So gelten Omega-3-Fettsäuren, Eiweiße, z.B. aus Walnüssen, Bohnen und Eiern, aber auch Folsäure als gesund, da sie sich nachweislich vielfältig positiv auf Körper und Geist auswirken.

»AUS VIELEN WISSENSCHAFTLICHEN STUDIEN WEISS MAN, DASS SICH DIE ERNÄHRUNG AUF DEN GESAMTEN KÖRPER AUSWIRKT, ALSO BEISPIELSGEWEISE AUCH HAUT UND HAARE VERSCHÖNERN KANN; IM UMKEHRSCHLUSS KANN EIN ZUVIEL AN UNGESUNDER ERNÄHRUNG AUFGRUND DER FEHLENDEN NÄHRSTOFFE DEN GESAMTEN KÖRPERZUSTAND ENTSPRECHEND NEGATIV BEEINFLUSSEN.« JG

Studien zeigen, dass unsere Gesellschaft zu Übergewicht neigt. Wir Deutschen werden immer dicker. Woran liegt das?

JG: Ich denke, dass die Verfügbarkeit von Essen eine große Rolle spielt. Überall begegnen uns im Alltag Köstlichkeiten, wir können essen wo wir stehen und gehen – und tun das eben auch oft. Zu oft! Haben wir Hunger – oder eben eigentlich nur Appetit? –, dann essen wir irgendwo meist irgendwas und warten nicht zwingend, bis wir zuhause an einem schön gedeckten Tisch sitzen. Die Esskultur hat sich verändert. Und damit haben wir auch den eigenen Rhythmus für unsere Mahlzeiten verloren – also ruhig mal vier bis fünf Stunden nichts zwischen den Zähnen zu haben. Der Mahlzeiten-Rhythmus ist aber wiederum wichtig, um den Stoffwechsel im Gesamten auf Touren zu halten.

»MEINER ERFAHRUNG NACH IST NIEMAND FREIWILLIG ODER GRUNDLOS ÜBERGEWICHTIG BZW. ZU DICK. IRGENDETWAS STECKT MEIST DAHINTER UND DIESER SACHE SOLLTE MAN ZUERST AUF DEN GRUND GEHEN.« MK

MK: Meiner Erfahrung nach ist niemand freiwillig oder grundlos übergewichtig bzw. zu dick. Irgendetwas steckt meist dahinter und dieser Sache sollte man zuerst auf den Grund gehen. Bei Frauen steckt oft das sogenannte »Emotionale Essen« dahinter, d.h. ein Essen aus Frust, Trauer, Stress oder Einsamkeit. Denn Essen befriedigt leider alle diese emotionalen Bedürfnisse. Das sollte zum Beispiel mit Hilfe von verhaltensmedizinischen Therapien

angegangen werden, um den Bedürfnissen und Emotionen auf andere Weise zu begegnen.

Oft wird behauptet, dass sich auch Hormone bzw. Hormonschwankungen auf das Gewicht auswirken ...

MK: Manchmal schon. Für Frauen sind die Jahre rund um die Menopause eine besonders sensible Phase für eine Gewichtszunahme. Neben den möglichen hormonell bedingten Gefühlsschwankungen, können auch Wassereinlagerungen durch die hormonelle Dysbalance auftreten, und der Zeiger an der Waage zeigt plötzlich zwei bis drei Kilo mehr an, ohne dass Frau mehr isst. Die depressiven Verstimmungen, evtl. ausgelöst durch Hormonschwankungen und der Frust darüber und überhaupt das Älterwerden, können die negative Emotion verstärken, und zum Trost wird gegessen. Dann erfolgt eine radikale Diät nach der anderen und der Stoffwechsel wird mehr und mehr ausgebremst. Ich glaube es den Frauen, wenn sie mir sagen, dass sie kaum etwas essen und nicht abnehmen, sondern eher zunehmen.

Was machen die Frauen denn falsch?

MK: Nach einigen Crash-Kuren oder auch Nulldiäten ist eine Gewichtszunahme nicht ungewöhnlich, weil der Grundumsatz mit jeder Diät abnimmt. Bei diesen Frauen muss der Grundumsatz und Stoffwechsel durch Essen wieder gepusht werden. Wichtig ist hier die genügend hohe Aufnahme von Eiweißen und Ballaststoffen. Sie machen satt und fördern den Muskelaufbau, was wiederum den Grundumsatz steigert. Ich empfehle Frauen vor allem Fisch, fettarme Milchprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte als Proteinquellen. Die Muskeln müssen neben der richtigen »Fütterung« auch bewegt werden. Wer Ausdauersport macht wie

Auf was Frauen besonders achten sollten

KALZIUM UND VITAMIN D

Frauen ab der Menopause sollten ein besonderes Augenmerk auf ihre Knochengesundheit legen. Durch die Abnahme der Östrogene kann es bei unzureichender Nahrungsaufnahme von Kalzium und Vitamin D zu einer Abnahme der Knochen substanz (Osteoporose) kommen. Dabei spielt das Vitamin D die entscheidende Rolle: Es sorgt für die Verstoffwechselung des Knochenminerals Kalzium (dieses verleiht unserem Skelett Stabilität und Festigkeit).

Vitamin D können wir entweder mit dem Essen aufnehmen, oder es wird in der Haut unter Sonneneinstrahlung (UVB) gebildet. Allerdings nimmt mit zunehmendem Alter die Vitamin-Synthesefähigkeit der Haut ab. Im Alter von 70 Jahren hat sich die Kapazität der Haut zur Vitamin-D-Synthese um etwa 75 Prozent reduziert. Während in jüngeren Jahren ein gelegentliches Sonnenbad ausreicht, um 80 bis 100 Prozent des Vitamin-D-Bedarfs abzudecken, können ältere Menschen trotz häufiger Sonnenbestrahlung nur noch Bruchteile des benötigten Vitamin D in der Haut produzieren. Wichtig ist es daher gerade ab 50 Jahren auf eine ausreichende Kalzium- (1 g täglich) und Vitamin-D-Zufuhr (20 µg täglich) durch die Nahrung zu achten.

VITAMIN D KÖNNEN WIR ENTWEDER MIT DEM ESSEN AUFNEHMEN ODER AUCH IN DER HAUT UNTER SONNENEINSTRALUNG (UVB) BILDEN. ALLERDINGS NIMMT MIT ZUNEHMENDEM ALTER DIE VITAMIN-SYNTHESEFÄHIGKEIT DER HAUT AB.

Sehr gute Kalziumlieferanten können bestimmte Mineralwässer sein, aber auch Milchprodukte, insbesondere Hartkäse, grünes Gemüse, Obst, Getreideprodukte und Nüsse.

Vitamin-D-reiche Lebensmittel sind fettreiche Fische, Pilze, Milchprodukte, Eier, aber auch Innereien. Allerdings nehmen, laut der Nationalen Verzehrstudie in Deutschland, die meisten Menschen (80 Prozent der Männer und 90 Prozent der Frauen) nicht genügend Vitamin D durch ihre Nahrung auf. Daher empfehlen viele Ärzte älteren Menschen, gerade über die Wintermonate hinweg, entsprechende Ergänzungsmittel, z. B. Tabletten mit 20.000 I.E., die dann einmal die Woche einzunehmen sind.

Konkreter Vitamin-D-Mangel führt zu einer steigenden Zahl von Hüftgelenk- und Oberschenkelhalsfrakturen, vor allem bei Frauen ab dem 55. Lebensjahr. Eine Mangelversorgung bedingt eine Mineralisationsstörung der Knochen, es wird nicht genügend Kalzium eingebaut, die Knochenmasse verringert sich. Einer neuen Untersuchung zufolge führt der Mangel an Vitamin D dazu, dass das mineralisierte Knochengewebe, das den Knochen umgibt, keine schützende Wirkung entfalten kann. Der Knochen altert vorzeitig und wird weniger widerstandsfähig – Brüche können die Folge sein. Demnach reduziert ein Mangel an Vitamin D nicht nur die Knochendichte, sondern wirkt sich auch auf die Knochenqualität aus.

Daneben hat Vitamin D einen günstigen Einfluss auf das Immunsystem allgemein: Es unterstützt den Körper in seiner Abwehrfähigkeit, aber auch bei Wundheilung und allgemeiner Regeneration. Und es hilft der Muskulatur, indem es den Muskelaufbau befördert, aber auch die schnellere Muskelkontraktion – was wiederum das Risiko von gefährdenden Stürzen bei Älteren verringert.





Dattel- Smoothie-Bowl mit Chia-Samen

Pro Portion ca. 275 kcal, 5 g E, 9 g F, 44 g KH

ARABISCHES ZUM LÖFFELN

FÜR 2 PERSONEN

Zubereitung: 20 Min.

2 Orangen

1 großer Apfel

1 EL Zitronensaft

6 getrocknete Datteln (ca. 50 g)

½ TL Zimtpulver

2 TL Chia-Samen

2 EL Walnusskerne

2 TL flüssiger Honig

1. Die Orangen mit einem Messer so schälen, dass auch die weiße Haut überwiegend entfernt wird. Die Orangen grob zerschneiden und dabei die Kerne entfernen.

2. Den Apfel waschen und gut abreiben, vierteln und entkernen. Ein Viertel in schmale Streifen schneiden, in einem Schälchen mit dem Zitronensaft vermischen und beiseitestellen.

3. Die Datteln eventuell entsteinen. 2 Datteln in schmale Streifen schneiden und beiseitestellen. Die restlichen Datteln mit den Orangenstücken, den Apfelvierteln, dem Zimtpulver und den Chia-Samen im Mixer oder mit dem Pürierstab in einem hohen Rührbecher pürieren. Auf zwei Schalen verteilen.

4. Die Walnusskerne grob hacken und mit den Apfel- und Dattelstreifen auf die Bowls geben. Den Honig darüberträufeln und die Bowls sofort servieren.



Tropical Smoothie-Bowl mit Mango

Pro Portion ca. 290 kcal, 6 g E, 12 g F, 38 g KH

PERFEKT GEGEN WINTERBLUES

FÜR 2 PERSONEN

Zubereitung: 15 Min.

1 kleine reife Mango
1 kleine Banane
2 EL Limettensaft
100 g Joghurt (1,5 % Fett)
75 ml Orangensaft
4 EL lösliche Haferflocken (ca. 20 g)
1 Kiwi
2 EL Kokoschips
1 EL Kakao-Nibs

1. Die Mango schälen. Einige dünne Streifen vom Stein schneiden und zum Garnieren beiseitelegen, das restliche Fruchtfleisch ebenfalls vom Stein abschneiden. Die Banane schälen und in Stücke schneiden.

2. Die Mango (bis auf die dünnen Streifen) und die Banane mit Limettensaft, Joghurt, Orangensaft und Haferflocken im Mixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab pürieren. Den Smoothie auf zwei Schalen verteilen.

3. Die Kiwi schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Mit den Mangostreifen, den Kokoschips und den Kakao-Nibs auf den Smoothie-Bowls verteilen. Sofort servieren.

Süßkartoffel-Linsen-Salat mit Ingwer

Pro Portion ca. 395 kcal, 19 g E, 8 g F, 61 g KH

VEGGIE

FÜR 2 PERSONEN

Zubereitung: 35 Min.

1 Zwiebel

100 g kleine Linsen (z. B. Puy- oder
Belugalinsen)

20 g Ingwer

150 g kleine feste Champignons

300 g Süßkartoffeln

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

125 g Römersalat

100 g Joghurt (1,5 % Fett)

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Mit den Linsen und ca. 200 ml Wasser in einen kleinen Topf geben und das Wasser zum Kochen bringen. Die Linsen zugedeckt in 15–20 Min. bissfest garen.

2. Inzwischen den Ingwer schälen und hacken. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und halbieren. Die Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

3. Das Öl mit einem Pinsel in einer beschichteten Pfanne verteilen und erhitzen. Den Ingwer und die Süßkartoffeln darin unter häufigem Wenden bei mittlerer Hitze gut 5 Min. braten. Die Champignons dazugeben und ca. 5 Min. mit anbraten, dabei alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

4. Inzwischen den Römersalat putzen, waschen und sehr gut trocken schütteln. Mit dem Joghurt in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab pürieren, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Linsen abgießen, falls nötig, abtropfen lassen, mit der Süßkartoffel-Champignon-Mischung anrichten und lauwarm oder vollständig abkühlen lassen. Zum Servieren das Dressing auf dem Salat verteilen.

Tipps & Info

Veganer nehmen Pflanzencreme oder Sojajoghurt statt Joghurt aus Kuhmilch. Hier gibts Römersalat mal nicht in seiner bekannten Form, sondern zum Dressing verarbeitet. Übrigens auch eine gute Verwendung für bereits etwas schlapp gewordene Blätter.



Wenn es schnell gehen soll, kommen öfter mal Nudeln mit einer gekauften Tomatensauce auf den Tisch. Klar geht das superfix, aber Sie sollten Fertigsaucen lieber meiden, darin versteckt sich oft – völlig unnötig – Zucker. Besser sind frische Tomaten im Hochsommer, außerhalb der Saison oder wenn es ganz schnell gehen muss, sind stückige Tomaten aus der Dose perfekt. Sie können ewig lange im Vorratsschrank auf ihren Auftritt warten.

Spaghetti – klassisch mit Tomatensauce

Pro Portion ca. 470 kcal, 12 g E, 12 g F, 76 g KH

SCHNELL | LÄSST SICH LEICHT ABWANDELN

FÜR 2 PERSONEN

Zubereitung: 20 Min.

300 g voll ausgereifte, aromatische Tomaten • 1 Knoblauchzehe • 3 Stängel Petersilie • 3 Stängel Basilikum • Salz • Pfeffer • 2 EL aromatisches Olivenöl • 200 g Spaghetti (aus Hartweizen)

1. Die Tomaten über Kreuz einritzen, in eine Schüssel legen, mit kochend heißem Wasser übergießen und 10–20 Sek. im Wasser liegen lassen. Die Tomaten dann abtropfen lassen und die Haut abziehen. Die Tomaten entkernen und in kleine Würfel schneiden. In eine große Schüssel geben.

2. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder durch die Presse drücken. Die Petersilie und das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, große Blätter grob hacken. Den Knoblauch und die Kräuter zu den Tomatenwürfeln geben und mit Salz, Pfeffer und dem Olivenöl vermischen.

3. Die Spaghetti in mindestens 2 l kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen und sehr gut abtropfen lassen. Zur Tomatensauce geben und kurz damit vermengen. Die Spaghetti mit Tomatensauce sofort auf zwei Teller verteilen und servieren.

Tipps & Varianten

Nudeln kochen geht blitzschnell und ist kinderleicht. Füllen Sie den Vorratsschrank mit verschiedenen Sorten, die getrockneten Produkte halten wirklich lange. Auf vorgegarte Nudeln, die es abgepackt im Kühlregal gibt, sollten Sie verzichten: Meist sind Eier darin verarbeitet, dadurch sind sie fettreicher als getrocknete Nudeln aus Hartweizen. Vor allem bei gefüllten Nudeln ist die Zutatenliste oft lang und der Fettgehalt eher hoch.

Für Spaghetti alla napoletana ca. 500 g Tomaten einritzen, überbrühen und häuten, entkernen und grob hacken. 1 Zwiebel schälen, klein würfeln und in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. 1 Knoblauchzehe schälen und dazupressen, dann die Tomaten einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten kochen lassen. Fein geschnittenes Basilikum untermischen, mit bissfest gegarten und gut abgetropften Spaghetti mischen. Etwas geriebenen Parmesan obenauf streuen.





VON FRAUEN, DIE ES WIRKLICH WISSEN

Von Frau zu Frau: So entkommen Sie der schleichenden Gewichtszunahme! Sagen Sie Nein zu Dickmachern aus Tüte oder Dose und zu Diäten. Gehen Sie Ihren Weg zur Traumfigur selbstbewusst und nachhaltig – und kochen selbst! Das Expertinnen-Duo Prof. Dr. Marion Kiechle und Beauty- und Health-Journalistin Julie Gorkow verhilft Ihnen mit gesunden und genussreichen Rezepten und Know-How zum individuellen Wunschgewicht. Frische, leichte Zutaten und smartes Meal Prep verbinden »busy« mit »easy«: Frühstück, kalte und warme Gerichten für mittags und abends, von Müslis, Powerdrinks, Salaten und Suppen bis zu Alltime-Favorites wie Pizza, Pasta, Pfannkuchen – mit diesen Rezepten schmecken selbst klassische Lieblingsgerichte jetzt aufregend leicht.

Kalorien runter, Genuss rauf – das ist das nachhaltige Erfolgsrezept für die neue weibliche Leichtigkeit!

WG 456 Schlanke Küche
ISBN 978-3-8338-7346-1



9 783833 873461



www.gu.de