

Mediterrane Kostlichkeiten

Beschreibungen und praktische Informationen zu den ostfriesischen Inseln und den Küstenorten.

Mediterrane Diät – Mittelmeerdiät - Was ist das? Mit mediterraner Küche Gewicht reduzieren – Geht das überhaupt? Das erreicht du mit der Ernährungsstelle der die mediterrane Küche
Mediterrane Rezepte für den Grillspaß
Mediterrane Küche vegetarisch
Sie kennen sich schon etwas mit der mediterranen Küche aus? Fantastisch! Gesund kochen und eine ausgewogene Ernährung? Sie sind noch Anfänger und wollen die mediterrane Küche für sich entdecken? Herzlich Willkommen! Dieses Buch eignet sich nämlich sowohl für Feinschmecker, die schon Erfahrung gesammelt haben wie auch Beginner. Die mediterrane Küche schmeckt nicht nur fantastisch, sondern kann sogar beim Abnehmen helfen. Übergewicht ist in Deutschland immer noch ein großes Problem, welches sich aber mit der richtigen Ernährung wieder in den Griff bekommen lässt. Wer schon mal am Mittelmeer Urlaub gemacht hat, kann sich schnell in die nationalen Gerichte vor Ort verlieren. Die mediterrane Küche hat immerhin auch viel zu bieten. Von der Pasta aus Italien bis hin zu den Tapas aus Spanien, gibt es im Mittelmeerraum viele Rezepte, die man für sich entdecken kann. Dafür muss man auch nicht in den nächsten Flieger steigen und viel Geld ausgeben. Die meisten mediterranen Zutaten sind nämlich auch einfach in Deutschland erhältlich. Die mediterrane Diät ist sehr vielseitig und gleichzeitig einfach kostlich. Man kann genug essen, ohne hungern zu müssen und Angst zu haben, zuzunehmen. Des Weiteren wird man mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen etc. versorgt, ohne dass Mangelerscheinungen auftreten, wie beispielsweise bei Crash-Diäten. Strikte Diätpläne, gibt es nicht, da du dir aus ausgewählten Lebensmitteln, deine Mahlzeiten zusammenstellen kannst. Du kannst es kaum noch erwarten, mehr zu erfahren?

Italien

Barbecue

Mediterrane Küche für Dummies

Marokko

Mediterrane Küche

Mittelmeer Diät

E-Book zur 7. komplett überarbeiteten und aktualisierten Auflage 2019
Rhodos, der Klassiker unter den Reisezielen Griechenlands, zählt stolze 300 Sonnentage im Jahr. Kein Wunder, dass die Hauptinsel des Dodekanes, die schon in der Antike zu den Traumzielen im Mittelmeer gehörte, im letzten Jahrhundert nach und nach vom modernen Massentourismus erschlossen worden ist. Trotzdem glänzt Rhodos auch weiterhin mit märchenhaften Stränden, abgeschiedenen Buchten und einsamen Bergwäldern, in denen es sich herrlich wandern lässt. Rhodos präsentiert sich aber auch als lebendiges Geschichtsbuch: Die vielfältigen historischen Hinterlassenschaften lenken den Blick auf die griechische Antike, die Epoche der Kreuzritter und die Zeit der türkischen und italienischen Besetzung. Hans-Peter Sichenhaar, der Rhodos seit zwei Jahrzehnten bereist, lädt ein zu einer Entdeckungreise auch bereits touristischer Standardorten, beleuchtet Hintergründe und führt die Freunde der mediterranen Küche in urige Fisch tavernen, in edle Feinschmeckerrestaurants und zu ambitionierten Weingütern. "Abgeschmeckt" wird das Reisetem mit einer gehörigen Portion reisepraktischer Infos und Vorschlägen zu Wandertouren.

Wie Sie "ohne Verzicht" gesund & schnell abnehmen können! Das große Mittelmeer-Diät Kochbuch umfasst mehr als 100 Rezepte mit Nährwertangaben und enthält zahlreiche interessante Fakten rund um die mediterrane Ernährung! Mit einem geeigneten Essplan können Sie alle Probleme mit der Ernährung lösen. Abnehmen sollte Spaß machen, wenn Sie jedoch immer wieder die Erfahrung machen, nach einem Gewichtsverlust, wieder Pfunde zurück zu gewinnen, dann ist es an der Zeit eine Änderung in Ihrem Leben herbei zu rufen. Schluss mit dem Drang nach fetthaltigen, ungesunden Lebensmitteln! Ihnen ist der Konsum von reichlich Fisch, Vollkornprodukten, Gemüse, Obst und Nüssen gestattet - Das erlaubt Ihnen selbstverständlich die Mittelmeer-Diät. In dem Buch werden Sie lernen.....wie Sie mit der mediterranen Ernährung effektiv Fett verbrennen können.....was für Vorteile bestimmte Lebensmittel haben.....was Sie bei der Diät am Besten vermeiden sollten.....was es mit der sogenannten mediterranen Pyramide auf sich hat.....und noch Vieles mehr! Im hinteren Teil des Kochbuches finden Sie außerdem auch noch einen persönlichen Diät-Planer, mit dem Sie Ihre Kalorienzufuhr und Essgewohnheiten protokollieren können. Auf ein erfolgreiches Abnehmen!

Mediterrane Küche 2022

Das Mediterrane Küche Kochbuch

mediterrane Köstlichkeiten

Gesunde Bröle backen + Zuckerfreie Desserts + Levante Küche

Ostfriesische Inseln & NordseeKüste

123 vegane Alternativen - gesünder und nachhaltiger ohne Fertigprodukte

Borkum, die westlichsre der sieben Ostfriesischen Inseln, ist ein ideales Reiseziel für Naturfreunde, Familien und Nordseefans. Auf der entseandlichen Insel mit wenig Autoverkehr locken kilometerlange Strände, einzigartige Naturlandschaften und eine kinderfreundliche Infrastruktur. Zahlreiche Rad- und Wanderwege laden zu Entdeckungstouren ein. Auch die Wege zum Shoppen, Schauen und Schlemmen sind meist nicht weit. Der kleine Inselort bietet vom gemütlichen Fischholk bis zum Kurkonzert alles, was das Urlaubserbe begehrt. "Die vielen Eindrücke der Inselnatur erfreuen das Herz, der langsame insulare Lebensrhythmus färbt ab, und die Seele kommt wieder zur Ruhe. Borkum ist ein hervorragender Platz für Erholung, Entspannung, Bewegung und abwechslungsreiche Entdeckungen", so die Autoren. Und sie plädieren dafür, auch abseits der Sommermonate die Insel zu erkunden: "Mit der richtigen Kleidung sorgen sogar ein Strandspaziergang im Sturm oder eine Fahrradtour gegen den Wind für gute Laune." In ihrem Borkum-Handbuch führen sie zu allen Sehenswürdigkeiten der Insel, vom alten und neuen Leuchtturm bis zu den Aussichtsdielen und dem Seenortrettskreuzer "Hamburg". Jedes Kapitel beginnt mit einer Doppelseite, auf der die Inhalte mit Highlights und Seitenverweisen vorgestellt werden. Natürlich enthält der Reiseführer die bewährten und praktischen Tipps zu Reisefragen von A-Z. Im erweiterten Vorspann finden sich Übersichten mit einer Jahresübersicht zu Festen und Veranstaltungen, Routenvorschlägen und persönlichen Top-Tipps der Autoren. Viele spezielle Infos, beispielsweise zur Anreise und zu den vielfältigen Möglichkeiten an Aktivitäten, sind hilfreiche Planungshelfer. Levante Kochbuch | Köstlichkeiten der orientalischen Küche und westlichen Küche vereint! Die levantinische Küche ist der aktuelle Food-Trend und breitet sich auch bei uns in Europa immer weiter aus. Die Küche der Levante vereint die israelische Küche mit der syrischen Küche, der libanesischen Küche und weiterer arabischer Einflüsse. Vielleicht hast du bereits einiges von der orientalischen Küche gehört und kennst dich bereits im Bereich orientalisck kochen gut aus. Doch die Levante Küche beinhaltet noch einmal ganz andere Geschmacknisse. Dabei kommen auch Veganer und Vegetarier auf ihre Kosten: Zwar beinhalten manche typische levantinische Rezepte Fleisch, jedoch taucht Fleisch im Vergleich zu anderen Küchen eher selten in den Gerichten auf. Die levantinische Küche ist nicht nur lecker, sondern du kannst mit ihr auch gesund kochen. Außerdem findest du im Buch ein extra Rezept- Kapitel zum Thema Dips. Denn die levantinische Küche hat zahlreiche köstliche Pasten / Dips zu bieten, die du mit Fladenbrot oder Falafel zu dir nimmst. Besonders Augenmerk ist auch auf das Thema Mezze gerichtet: Dir sagt der Begriff Mezze noch nichts? Im Buch erfährst du alles darüber und findest die besten Rezepte. Fehlen darf natürlich auch ein einführendes Kapitel nicht, in dem dir die historischen Hintergründe und Einflüsse der levantinischen Küche vorgestellt werden. Erfahre mehr über den Ursprung und die Verbreitung sowie typische orientalische Gewürze und Utensilien, die die levantinischen Rezepte so einzigartig machen. Was das Buch zu bieten hat: Einführung in die Geschichte der Levante Küche. Syrisch kochen, libanesisch kochen und israelisch kochen vereint. Typische Gewürze und Utensilien der levantinischen Küche Was unterscheidet die levantinische von der orientalischen Küche? Gesunde Salate und Vorspeisen Köstliche Hauptgerichte und Mezze Verboten leckere levantinische Desserts Super leckere Dips und Pasten! Für Falafel oder Fladenbrot Verbreitung und Trend der Levante Küche

Jetzt bist ich selbstständig

Spanien | [Übers. aus dem Franz.: Birgit Lamerz-Beckschäfer]. ...

Desserts & Patisserie. Die mediterrane Küche und weltweit genießen / Grand Livre de Cuisine

80 Erfolgsrezepte von Weigt Watchers und Christine Neubauer nach dem aktuellen ProPoints® Plan 2.0

Die mediterrane Küche

Mediterrane Köstlichkeiten

Vegan Kochen ohne Lifestyle-Fertigprodukte: Wenn du bisher von den typischen veganen Ersatzprodukten im Supermarkt abgeschreckt wurdest, m öchten wir dich herzlich einladen, die viel besseren, selbst gemachten Alternativen in diesem Buch auszuprobieren. Mit den Büchern „ Zuf ä llig vegan “ und „ Zuf ä llig vegan – International “ haben wir gezeigt, dass Gem ü sek ü che mit ü berwiegend regionalen Zutaten gar nicht langweilig ist, sondern sogar richtig Spa ß macht und dabei auch noch gut schmeckt! Mit diesem Buch gehen wir einen Schritt weiter: f ü r eine rein pflanzliche K ü che ohne Verzicht auf Aromen und Vielfalt in der Ern ä hrung. Darum lohnt es sich, vegane Alternativen zu K ä se, Mayo, Burgerpatties und vielem mehr ganz einfach selbst herzustellen. Auf tierische Zutaten verzichten, aber nicht auf Genuss: Wer sich ö hter pflanzlich ern ä hren m ö chte, braucht deswegen noch lange nicht auf herzhafte Aromen von K ä se, Burgern, Wurst & Co. zu verzichten. Vegan kochen ohne Fertigprodukte: Vergiss vegane Lifestyle-Fertigprodukte in Plastikverpackung, denn fast alle pflanzlichen Lebensmittel lassen sich einfach selber machen. Es gibt viel mehr als Soja und Tofu. Abwechslungsreiche, gelbhvolle und gesunde Gerichte gelingen auch mit zahlreichen Soja-Alternativen wie Kichererbsen, Bohnen, Saaten und N ü ssen. Selbermachen spart Geld und macht Spa ß: Selbst gemachte Alternativen sind fast immer deutlich preiswerter als Fertigprodukte und lassen sich zudem individuell an den eigenen Geschmack anpassen. Kapitel ü bersteicht mit einer Auswahl der n ü tzlichsten Rezepte: 1. Grundzutaten selber machen - Tempeh, Tofu, Mandelmus, Apfeldicksaft 2. Milchprodukte ersetzen - Pflanzennmilch, Joghurt-Alternativen, vegane Schlagahne, Quark, Mascarpone 3. Statt K ä se - veganer Schnitt- und Meersfr ü che, Camembert, Mandelfetta, veganer Mozzarella, Radelcck ä sa 4. Au ß Brot - Aufstriche, Leberwurst-Alternative, Eifrei-Salat, Hackepeter, Schokoaufstriche 5. Aus dem Backofen - Lasagne, Lahmacun, Blumenkohl-Wings, R ü biblischen, K ä seuchen 6. Aus Topf und Pfanne - Pfannkuchen, Seitan-Wei ß wurst, R ü hrei-Alternativen, Tortilla, K ü rbisfleisch-Frikadellen, Blumenkohlbolognese 7. Auf den Grill - Bohnenpatties, Grill- und Bratwurst, mariniertes Tofu 8. So ß en, Dips und Pesto - Alternativen zu Mayonnaise, Aioli, Sauce hollandaise, Erdnuss-Dip, Aquafaba-Pesto und vieleties sowie 9. Naschen und Genie ß en - Waffeln, Baiser, Eiscreme, Mousse au Choccolat, Tiramisu, Pannacotta, K ä se-Stangen

Sie sind auf der Suche nach einem praktischen Kochbuch, welches Ihnen die viel ä ltige K ü che der sonnenver ö hnten Mittelmeerkü ä nder nach Hause bringt? Machen Sie sich Gedanken, wie Sie mit einer unkomplizierten, alltagstauglichen, aber dennoch kö stlichen Mittelmeerkü ä t abnehmen und Ihr Wunschgewicht erreichen k ö nnen? M ö chten Sie genau erfahren, welche geschmackvollen und aromatischen Nahrungsmittel das Herz z ü ck dieser gesunden Mittelmeerkü ü che bilden? Das Mittelmeer verspricht immer wieder unvergessliche Traumurlaube! Suchen auch nach einem Rezeptbuch, das Sie auf eine kulinarische Rundreise durch die Mittelmeerkü ä nder einl ä ß t? Dann ist dieses mediterrane Kochbuch genau das Richtige f ü r Sie! Bluthochdruck, ü bergewicht, Diabetes und Herzerkrankungen h ä ufen sich in unserer aktuellen Zeit immer mehr. Insbesondere Menschen in den Industrienationen sind hiervon betroffen, w ä hrend sich solche Erkrankungen in den mediterranen L ä ndern eher selten finden lassen. Die geschmackvolle und farbenfrohe K ü che der Mittelmeerkü ä nder leistet n ä mlich einen entscheidenden Beitrag, um sich vor solchen Zivilisationserkrankungen zu sch ü tzen. hr in diesem Buch ü rfen Sie sich unter anderem auf folgende Themen freuen: Kulinarische Vielfalt: 150 abwechslungsreiche und einfache Rezepte, die leicht verst ä ndlich und umsetzbar sind. 10 Rezeptkategorien: Vorspeisen, Fleischgerichte, Fisch & Meeresfr ü che, Pizza, Quiche & Tarte, Salate, Aufstriche & Dips, Suppen & Eint ö pfe, Gem ü segerichte, Desserts, Kuchen & Geb ä ck N ä hrwerte & Tipps: Kalorien-, Kalorien- und N ä hrwertangaben zu jedem Rezept. Mit Genuss zum Wohl f ü hrigewicht: Die mediterrane Di ä t, oft auch Kreta Di ä t ä genannt, unterst ü tzt Sie dabei, unliebsame Pfunde erfolgreich purzeln zu lassen! 100 % Geschmack: Starten Sie Ihre kulinarische Mittelmeerreise! Saisonal und naturbelassen: Genie ß en Sie frische und aromatische Nahrungsmittel, die aus idealen Wachstumsbedingungen stammen! Klassisch mediterran bis exotisch: Entdecken Sie die abwechslungsreichen Rezeptkreationen der mediterranen K ü che! Mit nur einem Klick auf „ KAUFEN “ k ö nnen Sie jetzt gleich in den Genuss der 150 kulinarischen K ö stlichkeiten kommen. Starten Sie noch heute in ein vitales und gesundes Leben!

Durch Die Mediterrane K ü che Effektiv Fett Verbrennen und Gesund Abnehmen Griechenland | [Ü bers. aus dem Franz.: Martina Bockermann und Gisela Sturm]. ...

Sarah Wieners Mediterrane K ü che

Stuttgart

montenegro

Meine mediterranen K ü che

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen am Mittelmeer in einer Taverner, die Fü ß e im Sand, nippen an einem Wein und genießen. Je nachdem, wo Sie gerade sitzen, exotische Tabbouleh, kö stliche Lasagne oder griechischen Joghurt mit Honig und Walnüssen. Diese und viele weitere Kö stlichkeiten der mediterranen Küche können Sie sich mit diesem Buch in die eigene Küche holen. Und das ganz ohne schlechtes Gewissen, denn die mediterrane Küche ist bekommlich und gesund und eignet sich deshalb auch gut zum Abnehmen. Also ran an den Herd! Über 150 Rezepte mit Zutatenliste, Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Nährwertangaben erwarten Sie.

Einführung zur 1. Auflage 2019
Marseeile mit seinem Vieux Port ist nicht nur die älteste und größte Stadt an der französischen Mittelmeerküste, sondern auch die schillerndeste und lebendigste. Seit ihrer Wahl zur europäischen Kulturhauptstadt des Jahres 2013 hat die Millionenmetropole weiter an Attraktivität und Glanz gewonnen. Unser Frankreich-Spezialist Ralf Nestmeyer (u. a. Provence & Côte d’Azur, Paris, Normandie) führt Sie auf ausführlchen Stadtrundgängen durch die südfranzösische Hafenstadt, die als Südfrankreichs Tor zur Welt gilt. Dass es in diesem Reiseführer auch um viele versteckte Tipps und Orte geht, weiß, wer die Ausrichtung der Michael-Müller-Bücher kennt.

Sachsen

Gesund und ausgewogen ernähren mit Superfood-Broten, zuckerfreien Desserts und levantinischer Küche 3 in 1-Buch

Mit Dresden, Leipzig, Erzgebirge, Sächsischer Schweiz

Individuell reisen mit vielen praktischen Tipps und Web-App mmtravel.com

Reise Know-How Reiseführer Borkum

DuMont Bildatlas Barcelona

Dieser aktuelle Stadtführer ist der ideale Begleiter, um alle Seiten der Spree-Metropole selbstständig zu entdecken: - Die wichtigsten Sehenswürdigkeiten und Museen der Stadt sowie weniger bekannte Attraktionen und Viertel ausführlich vorgestellt und bewertet - Faszinierende Architektur zwischen klassizistischen Prachtbauten und modernen Glaspalästen - Vier abwechslungsreiche Stadtspaziergänge durch die interessantesten Viertel - Erlebnissvorschläge für ein langes Wochenende - Ausflüge in die Berliner Außenbezirke und zur Glienicker Brücke - Shoppingtips von der Markthalle bis zu den originellsten Berlin-Souvenirs - Die besten Lokale der Stadt und allerlei Wissenswertes über die Berliner Küche - Tipps für die Abend- und Nachtgestaltung: von den Ausgehmeilen in Friedrichshain-Kreuzberg bis zum klassischen Opernbesuch - Berlin, wie haste dir verändert! Die Hauptstadt im Wandel der Zeit - Berlin zum Träumen und Entspannen: Tiergarten, Wannsee, Pfaueninsel - Ausgewählte Unterkünfte von preiswert bis ausgefallen - Alle praktischen Infos zu Anreise, Preisen, Stadtverkehr, Touren, Events, Hilfe im Notfall ... - Hintergrundartikel mit Tiefgang: Geschichte, Mentalität der Bewohner, Leben in der Stadt ... CityTrip - die aktuellen Stadtführer von Reise Know-How, mit über 160 Städtezielen die weltweit umfangreichste Kollektion. Fundiert, übersichtlich, praktisch. Dieser aktuelle Stadtführer ist der ideale Begleiter, um alle Seiten der Freizeitmetropole Florias selbstständig zu entdecken: - Die wichtigsten Sehenswürdigkeiten und Museen der Stadt sowie weniger bekannte Attraktionen und Viertel ausführlich vorgestellt und bewertet - Faszinierende Architektur von den amerikanischen Pionieren Ende des 19. Jahrhunderts bis in die Gegenwart - Abwechslungsreiche Stadtspaziergänge - Erlebnissvorschläge für einen Kurztrip - Ausflüge an die Space Coast und in die Sümpfe Floridas - Shoppingtips vom Cowboystilfied über Elektronik und Mode bis zum süffigen Wein - Die besten Lokale der Stadt und allerlei Wissenswertes über die amerikanische Küche - Tipps für die Abend- und Nachtgestaltung: vom Rittlerturn über die Gangster-Show bis zu Livemusik - Orlando zum Träumen und Entspannen: Lake Eola, Arboretum und Kraft Azalea Garden - Ausgewählte Unterkünfte von preiswert bis ausgefallen - Alle praktischen Infos zu Anreise, Preisen, Stadtverkehr, Touren, Events, Hilfe im Notfall. - Hintergrundartikel mit Tiefgang: Geschichte, Mentalität der Bewohner, Leben in der Stadt. - Kleine Sprachhilfe Amerikanisch mit den wichtigsten Vokabeln für den Reisestalltag CityTrip - die aktuellen Stadtführer von Reise Know-How, mit über 160 Städtezielen die weltweit umfangreichste Kollektion. Fundiert, übersichtlich, praktisch.

Abnehmen, gesund kochen und Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit durch die richtige Ernährung fördern. Wie Sie die Mittelmeer-Diät genießen und überraschend einfach Gewicht verlieren

Grand Livre de Cuisine | Die Mediterrane Küche

schwarze berge, grüne wälder - individuell entdecken

Reise Know-How CityTrip Orlando

Reise Know-How Reiseführer Malta, Gozo, Comino

Italien | [Übers. aus dem Franz.: Hans-Georg Deggau]. ...

Gesunde Brote backen, zuckerfreie Desserts & levantinische Küche Das 3 in 1-Bundle voller gesunder und nachhaltiger Rezepte Buch 1
Gesunde Brote backen mit Superfoods
Die meisten der im Laden zu kaufenden Brote enthalten mehr oder weniger viel Weizenmehl, welches vitamin- und ballaststoffarm ist und somit wenig zuträglich für unsere Verdauung und Gesundheit. Besser wären für uns Brote auf der Basis von Dinkel oder Buchweizen mit zahlreichen Samen, Nüssen, Gemüse und anderen Superfoods. Dieses Buch liefert neben Hintergrundwissen zu Superfoods und deren Vorteile zahlreiche gesunde und ballaststoffreiche Brotrezepte. Buch 2
Zuckerfreie Desserts mit Superfoods
Wie sollte der perfekte Nachtisch aussehen? Klar, er sollte gut schmecken, aber bestenfalls gleichzeitig auch gesund und nährstoffreich sein. Dieses Buch liefert verschiedene Rezepte für Cremes, Kuchen oder Eis, die nicht nur gut schmecken, sondern auch ganz ohne Industriezucker, Weizenmehl und Kuhmilch auskommen. Außerdem sind die Rezepte vegan und nährstoffreich durch verschiedene Superfoods wie Beeren, Samen und Nüsse. Buch 3
Levantinische Küche
Die levantinische Küche vereint die israelische mit der orientalischen Küche und ist nicht nur lecker, sondern auch gesund: Neben den Klassikern Falafel und Hummus, die vitamin- und ballaststoffreich sind, gibt es viele weitere köstliche Speisen. Von Salaten über Hauptspeisen, Mezze, Dips und Nachspeisen finden sich in diesem Buch abwechslungsreiche, gesunde und schmackhafte Rezepte. Natürlich kommt auch ein historischer Ausflug in die Hintergründe und Einflüsse der Levante Küche nicht zu kurz.

Lasse dich entführen in die vielfältige Welt der levantinischen Küche!
Dieser aktuelle Stadtführer ist der ideale Begleiter, um alle Seiten der Elbmetropole selbstständig zu entdecken: - Die wichtigsten Sehenswürdigkeiten und Museen der Stadt sowie weniger bekannte Attraktionen und Viertel ausführlich vorgestellt und bewertet - Faszinierende Architektr: barocke Prachtbauten, DDR-Nachkriegsmoderne und innovative Neubauten aus Stahl und Beton - Vier abwechslungsreiche Stadttouren durch die interessantesten Viertel und entlang der Elbe - Erlebnissvorschläge für einen Kurztrip - Ausflüge zu Schloss Moritzburg und in die Sächsische Schweiz - Shoppingtips vom traditionellen Markt bis zu den besten Porzellangeschäften - Die besten Lokale der Stadt und allerlei Wissenswertes über die sächsische Küche - Tipps für die Abend- und Nachtgestaltung: vom Kabarett bis zum angesagten Studentenklub - Ein italienischer Maler verhilft zum Beinamen "Elbflorenz": Canaletto Dresden - Dresden zum Durchatmen: Großer Garten, Brühlsche Terrasse und Elbschlösser - Ausgewählte Unterkünfte von preiswert bis ausgefallen - Alle praktischen Infos zu Anreise, Preisen, Stadtverkehr, Touren, Events, Hilfe im Notfall ... - Hintergrundartikel mit Tiefgang: Geschichte, Mentalität der Bewohner, Leben in der Stadt ... CityTrip - die aktuellen Stadtführer von Reise Know-How, mit über 160 Städtezielen die weltweit umfangreichste Kollektion. Fundiert, übersichtlich, praktisch. REISE KNOW-HOW - Reiseführer für individuelle Reisen

Reise Know-How CityTrip Berlin

Marselle MM-City Reiseführer Michael Müller Verlag

Frankreich | [Übers. aus dem Franz.: Ulrike Brandt-Schwarze]. ...

Foto-Wochenkalender mit Rezepten aus den beliebtesten Urlaubsländern

"50 mediterrane Köstlichkeiten"

Das große Buch für Borkumfans

Der Reiseführer für Malta, Gozo und Comino von Reise KNOW-HOW – umfassend, engagiert und aktuell. Folgen Sie dem Autor in die Kreuzritterfestungen der Hauptstadt Valletta, genießen Sie in Mdina die beste Schokoladentorte der Inseln, bewundern Sie die spektakulären Steilklippen an Maltas Südküste mit dem grandiosen Fernblick und besuchen Sie die malerisch gelegenen Tempel bei Mnajdra, die älter sind als die Monumente in Stonehenge. In Grotten, Höhlen und Seegraslandschaften können Sie im glasklaren Wasser des Mittelmeeres tauchen, um anschließend in den Sand- und Felsbadebuchten zu entspannen. Wer Malta und seine Nachbarinseln individuell entdecken möchte, findet in diesem Reisehandbuch 36 Übersichtskarten, Stadt- und Lagepläne. Informationen zur Geschichte und zu allen sehenswerten Orten, empfehlenswerte Wanderrouten und Tauchplätze sowie wichtige Busverbindungen ermöglichen eine gute Reiseplanung. Sprachreisende werden objektiv über die zahlreichen Möglichkeiten informiert, auf Malta Englisch zu lernen. Ein ausführliches Register und zahlreiche Querverweise im Buch sowie die gesondert gekennzeichneten Highlights und Lieblingsplätze des Autors sorgen für ein schnelles Zurechtfinden. Unterwegs mit Reise KNOW-HOW – mehr wissen, mehr sehen, mehr erleben. Mit der mediterranen Diät voller Lebensmittel und Genuss zum Wassergewicht Übergewicht ist nicht nur ein ästhetisches Problem, das Betroffene bis in die Depression führen kann. Sondern eine riesige Herausforderung für die Volksgesundheit, was Wissenschaftler Alarm schlagen lässt: Rund fünf Millionen Deutsche nehmen täglich Soda ein - mit alarmierenden Folgen: Auf lange Sicht erhöht die Einnahme das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. (US-Magazin Lancet) Diabetes haben etwa sechs Millionen Deutsche - täglich werden 1000 neue Krankheitsfälle diagnostiziert - Besonders erschreckend: Immer mehr Kinder und Jugendliche erkranken an Diabetes. Wer viel Fett im Bauchraum hat und einen Body Mass Index von über 30 aufweist, hat ein signifikant höheres Risiko, Bluthochdruck zu entwickeln. Kürzlich konnte bewiesen werden, dass bereits ein paar kilo zu viel das Leben um ein Jahr verkürzen. Kaum zu glauben: Statistisch gesehen sterben stark Übergewichtige zehn Jahre früher. (Cambridge Universität) Fazit: Wer seinen kilos nicht den Kampf ansagt, hat nicht nur weniger Lebensqualität, sondern auch eine deutlich geringere Lebenserwartung! Autor: Jacopo Bianchi ist ein gefragter Ernährungsberater und wird im In- und Ausland zu Seminaren über gesunde mediterrane Kost eingeladen. Die Frage, wie das Abnehmen mit der mediterranen Diät funktioniert, hat er nun in seinem Buch umfassend beantwortet: Sie wollen gesund abnehmen, aber sich nicht mit ständigem Verzicht quälen? Lesen Sie in diesem Buch, wie Sie bei der mediterranen Diät Genuss mit Leichtigkeit paaren können. Erfahren Sie, warum die mediterrane Diät die beste Ernährungsform bei Herz-Kreislauf-Problemen ist, die Knorpelgesundheit stärkt und vermutlich sogar bei der Prävention von Krebs helfen könnte. Die richtige Auswahl von Zutaten kann Wunder wirken. Lesen Sie einfach die Kapitel über Lebensmittelwahl, den Schlüsselaspekt Frische und lernen Sie drei ebenso simple wie geniale Zubereitungsregeln kennen, die Ihren Stoffwechsel ankurzeln! Sie lieben internationale Gerichte und fragen sich, wie Sie die Highlights aus dem Urlaub in Ihren Diätplan integrieren? Schauen Sie in dem Buch in die Kochtöpfe Frankreichs, Italiens, Griechenlands, der Türkei und im nordafrikanischen Raum. Wichtig ist, eine Diät nicht einfach als ein Abseckprogramm, sondern als ein Konzept für eine ganzheitliche Lebensweise zu sehen. Befolgen Sie fünf einfache Tipps aus dem Buch und Sie werden nicht nur bequem abnehmen, sondern in vielen Bereichen eine positive Wendung erzielen Wussten Sie eigentlich, warum so viele Diäten total besser Vorsätze zum Scheitern verurteilt sind? Erfahren Sie etwas über realistische Ziele, die Kunst der Geduld und den richtigen Umgang mit Kalorien, um ihr Vorhaben mit einer Kombination aus Willenskraft und Leichtigkeit anzugehen. Die ersten Tage einer Ernährungsumstellung sind immer die schwersten. Im Buch finden Sie einen Plan für 14 Tage, der die Pfunde schmelzen lässt und Sie kräftig motiviert. Jetzt liegt es an Ihnen, sich weiter mit eintönigen Diäten und Wunderpulvern zu quälen oder den Start in ein neues, schlankes Leben voller Freude und Balance für Körper, Geist und Seele zu wagen. Stelle Sie die Weichen um auf Dolce vita und sichern Sie sich jetzt Ihr Exemplar!

150 leckere Rezepte für eine gesunde und ausgewogene Ernährung auf mediterrane Art. Inkl. Ernährungsratgeber zum Einstieg in die Mittelmeerküche

Schritt-für-Schritt-Anleitungen für den Geschätsalltag ; von Angebote kalkulieren bis Zahlungserinnerungen schreiben ; praktische Tipps, Checklisten, Vorlagen, Excel-Rechner

Grand Livre de Cuisine - Die Mediterrane Küche

Levante Küche

Die besten Rezepte des Food-Trends - israelische und arabische Küche vereint in gesunden und köstlichen Salaten, Dips, Mezze, Hauptspeisen und Desserts

165 leckere mediterrane Rezepte - Kochen und genießen mit der Mittelmeerdiät

Montenegro Reiseführer - Topaktuell recherchiert - mit 132 Seiten und 170 aussagekräftigen Farbbildern. Mit vielen zusätzlichen Insider Tipps und praktischen reisetechischen Hinweisen sowie vielen interessanten Hintergrundinformationen. Ein verlässlicher, informativer und spannender Urlaubsbegleiter für eine gelungene und unvergessliche Montenegro-Reise. Dieser Montenegro pocket guide ist ein im Umfang kompakter, übersichtlicher und verständlicher Begleiter für eine Individualreise durch eines der touristisch aufstrebendsten Länder des Westbalkans. Er lädt dazu ein, das Land individuell und selbständig kennenzulernen, authentisch zu erleben und als unvergesslich in Erinnerung zu behalten. Montenegro hat als das kleinste Land Ex-Jugoslawiens nach einer bewegten und schicksalhaften Vergangenheit eine ganz große touristische Zukunft vor sich. Seit wenigen Jahren erfährt es als Reiseland einen enormen Zuwachs. Es ist ein Land, wie es vielfältiger und schöner nicht sein kann, voller Widersprüche und Gegensätze sucht es seinesgleichen. Und nur wer neben der touristisch erschlossenen Küstenregion auch das ursprüngliche Hinterland besucht, hat Montenegro wirklich gesehen, erlebt und das wahre Gesicht Crna Goras kennengelernt. Montenegro besitzt auf seiner kleinen Fläche von gerade mal 14.000 Quadratkilomern eine kaum fassbare Fülle an landschaftlichen Highlights und kulturellen Besonderheiten. Charmante Städte erinnern mit ihren Zeugnissen vieler Epochen und Mächte an eine große und bewegte Geschichte. Vertrauete Dörfer und imposante Kalksteinfelsen vor dem türkisblauen Meer der Adria konkurrieren mit pulsierenden Küstenabschnitten. Nur wenige Kilometer weiter beeindruckt dramatisch geformte Hochgebirgsgipfel zwischen einsamen Almen und Plateaus. Jahrhunderte alte Klöster und Kirchen gewähren einen vagen aber hautnahen Einblick in das tiefreligiöse Leben der charaktervollen Menschen. Atemberaubende Canyons, idyllisch einsame Gletscherseen und die einzigartigen Schutzgebiete der Nationalparks warten auf Ihre Entdeckung. Einleitende Zahlen und Fakten zur Geschichte und zum kulturellen Leben der Stadt, im Hauptteil: Sehenswürdigkeiten und praktische Informationen.

Die Schöne und das Meer

Rhodos Reiseführer Michael Müller Verlag

Chalki, Symi

Reise Know-How CityTrip Dresden

köstlich wie im Urlaub ; die besten Rezepte rund ums Mittelmeer

DuMont Bildatlas Barcelona - die Bilder des Fotografen Frank Heuer zeigen faszinierende Panoramen und ungewöhnliche Nahaufnahmen der pulsierenden Metropole. Sieben Kapitel, gegliedert nach unterschiedlichen Interessen, geben einen Einblick in die katalanische Hauptstadt. Zu jedem Kapitel gehören Hintergrundreportagen und Specials, die aktuelle und interessante Themen aufgreifen. Eines der DuMont Themen stellt die scheinbar immerwährende Frage nach Kataloniens Unabhängigkeit und erklärt dessen Hintergründe. Die ewige Baustelle, die Sagrada Familia beleuchtet ein anderes Thema und berichtet vom unbestrittenen Wahrzeichen und den Streit über Antoni Gaudis Lebenswerk. Ein weiteres Thema verrät das prickelnde Geheimnis des Cava. Den Abschluss eines jeden Kapitels bilden Infotafeln mit allen wichtigen Sehenswürdigkeiten, die auf dem nebenstehenden detaillierten Cityplan leicht zu lokalisieren sind. Viele persönliche Tipps des Autors sowie Empfehlungen zu Hotels und Restaurants ergänzen das Infangebot. Wer abseits der Touristenpfade etwas Außergewöhnliches erleben möchte, folgt den DuMont Aktivtipps: erkunden Sie Barcelona auf die schönste Art und Weise - per Rad. Verstecken Sie sich im Labyrinth-Garten Parc del Laberint d'Horta oder lustwandeln Sie durch die Gärten am Meer fernab des Massentourismus der Costa Brava. Abgerundet wird der Bildatlas durch das Servicekapitel, das praktische und allgemeine Informationen für die Vorbereitung der Reise beinhaltet sowie Daten und Fakten zum Reisealand liefert.

- Alle Sehenswürdigkeiten, mit Dresden, Leipzig, Sächsischer Schweiz - Wissenswertes zu Sachsen: Geschichte, Kultur, Persönlichkeiten - Unterhaltsame Extra-Texte zu Bräuchen, Schmalspurbahnen, Kunsthandwerk - Veranstaltungskalender mit Festen, Festivals, Traditionen und Events - Reisepraktische Informationen: Anreise, Unterkunft, Gastronomie Sachsen schmückt sich mit reizvollen Schlössern und Parks, viel Kultur und Kunst. Weithin bekannt sind Städte wie Dresden, Leipzig, Meißen und Chemnitz, dazu kommen attraktive Landschaften wie der Nationalpark Sächsische Schweiz, das Erzgebirge und das Vogtland. In einigen Gegenden dampfen noch Schmalspürzüge, und auf der Elbe durchwählen Schaufelraddampfer das Wasser. Den Muskauer Park und die Montanregion Erzgebirge/Krušnohoří hat die UNESCO in die Weltelbepiste aufgenommen. Der Trescher-Reiseführer Sachsen macht mit allen Regionen Sachsens und ihren Sehenswürdigkeiten vertraut und vermittelt Hintergrundinformationen zu Landeskunde, Geschichte, Festen und Traditionen. In Kurzporträts werden berühmte Sachsen wie August der Starke und Karl May vorgestellt. Viele Adressen, Tipps, Karten und persönliche Empfehlungen der Autoren ermöglichen eine genaue Reisevorbereitung und die schnelle Orientierung vor Ort, mehr als 300 Fotos stimmen auf die Urlaubsregion Sachsen ein.

Türkei | [Übers. aus dem Franz.: Lisa Heilig]. ...

Selber machen statt kaufen - vegane Küche

100 mediterrane Köstlichkeiten vom Grill

Mediterrane Küche Kochbuch - Schlemmen wie im Urlaub!

Kochbuch

Malta : perfekte Tage auf den Felsinsel mit Ritterromantik