



## Meine GLYX-Zahlen (GU Diät & Gesundheit)

Marion Grillparzer

 **Download**

 **Online Lesen**

Meine GLYX-Zahlen (GU Diät & Gesundheit) Marion Grillparzer

LowCarb, das heißt Kohlenhydrate niedrig halten, an Eiweiß satt essen und die richtigen Fette auswählen. Einfach gesagt. Aber wie funktioniert das in der Praxis? Wenn ich vor den Supermarktregalen stehe, wer sagt mir dann, womit ich den Einkaufswagen füllen soll? Hier gibt's das Büchlein, das in der Tasche immer dabei ist und genau da weiterhilft Über 800 Lebensmittel werden mit ihren Nährstoffen aufgelistet Eiweiß, Fett, Ballaststoffe und Kohlenhydrate. Ein Blick, und ich weiß, was mir gut tut!

 [Download Meine GLYX-Zahlen \(GU Diät & Gesundheit\) ...pdf](#)

 [Online Lesen Meine GLYX-Zahlen \(GU Diät & Gesundheit\) ...pdf](#)

# Meine GLYX-Zahlen (GU Diät & Gesundheit)

*Marion Grillparzer*

## Meine GLYX-Zahlen (GU Diät & Gesundheit) Marion Grillparzer

LowCarb, das heißt Kohlenhydrate niedrig halten, an Eiweiß satt essen und die richtigen Fette auswählen. Einfach gesagt. Aber wie funktioniert das in der Praxis? Wenn ich vor den Supermarktregalen stehe, wer sagt mir dann, womit ich den Einkaufswagen füllen soll? Hier gibt's das Büchlein, das in der Tasche immer dabei ist und genau da weiterhilft Über 800 Lebensmittel werden mit ihren Nährstoffen aufgelistet Eiweiß, Fett, Ballaststoffe und Kohlenhydrate. Ein Blick, und ich weiß, was mir gut tut!

## Downloaden und kostenlos lesen Meine GLYX-Zahlen (GU Diät & Gesundheit) Marion Grillparzer

---

128 Seiten

### Kurzbeschreibung

Glyx - das heißt: Kohlenhydrate niedrig halten, an Eiweiß satt essen und die richtigen Fette auswählen. Einfach gesagt. Aber wie funktioniert das in der Praxis? Um diese Frage zu beantworten, gibt's von GU den kleinen Helfer. Nach dem Erfolg des Glyx-Kompasses (ca. 190.000 verkaufte Exemplare seit Erscheinen 2004) wollen wir mit einem Ergänzungs-Band nachlegen. "Meine Glyx-Zahlen" geht noch einen Schritt weiter als der Glyx-Kompass. Die Nährstoffe (Eiweiß, Fett, Ballaststoffe und Kohlenhydrate) der über 900 Lebensmittel werden in Zahlen angegeben (also Gramm bzw. Milligramm). Zudem zeigt das bewährte Ampelprinzip auf einen Blick, welche Lebensmittel empfehlenswert sind. Natürlich wird im Theorieteil die Glyx-Methode nochmals anschaulich erklärt. Der Verlag über das Buch

LowCarb - das heißt: Kohlenhydrate niedrig halten, an Eiweiß satt essen und die richtigen Fette auswählen. Einfach gesagt. Aber wie funktioniert das in der Praxis? Wenn ich vor den Supermarktregalen stehe, wer sagt mir dann, womit ich den Einkaufswagen füllen soll? Hier gibt's das Büchlein, das in der Tasche immer dabei ist und genau da weiterhilft: Über 800 Lebensmittel werden mit ihren Nährstoffen aufgelistet: Eiweiß, Fett, Ballaststoffe und Kohlenhydrate. Ein Blick, und ich weiß, was mir gut tut! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Marion Grillparzer ist Diplom-Ökotrophologin und ausgebildete Journalistin. Bei GU sind schon zahlreiche Bestseller aus ihrer Feder mit den Schwerpunkten Ernährung und Gesundheit erschienen. Sie lebt als freie Journalistin in München und auf Mallorca und schrieb viele Jahre lang für die BUNTE und andere Magazine.

Download and Read Online Meine GLYX-Zahlen (GU Diät & Gesundheit) Marion Grillparzer

#MQBI61S3EYG

Lesen Sie Meine GLYX-Zahlen (GU Diät & Gesundheit) von Marion Grillparzer für online ebook Meine GLYX-Zahlen (GU Diät & Gesundheit) von Marion Grillparzer Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Meine GLYX-Zahlen (GU Diät & Gesundheit) von Marion Grillparzer Bücher online zu lesen. Online Meine GLYX-Zahlen (GU Diät & Gesundheit) von Marion Grillparzer ebook PDF herunterladen Meine GLYX-Zahlen (GU Diät & Gesundheit) von Marion Grillparzer Doc Meine GLYX-Zahlen (GU Diät & Gesundheit) von Marion Grillparzer Mobipocket Meine GLYX-Zahlen (GU Diät & Gesundheit) von Marion Grillparzer EPub