



FIT FOOD - Das Fitness-Kochbuch | Mit Nährwertangaben | Rezepte für eine gesunde Ernährung & Muskelaufbau

Philipp Stief

[Download](#)

[Online Lesen](#)

FIT FOOD - Das Fitness-Kochbuch | Mit Nährwertangaben | Rezepte für eine gesunde Ernährung & Muskelaufbau Philipp Stief

Eine gesunde Ernährung für Sportler und Fitnessbegeisterte wurde in der Öffentlichkeit bisher eher als eintönig und unpraktisch belächelt.

Philipp Stief, Deutschlands Healthy-Food Koch Nr. 1 auf YouTube, hat der gesunden "Hochleistungs-Küche" eine völlig neue Ausrichtung gegeben und sie mit seinen Rezepten revolutioniert. Sein Credo lautet: Ernährung für Sportler und Kraftsportler muss einfach, gesund und lecker sein. Völlig ohne den Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln kann jeder seinen Eiweißbedarf decken, Spaß am Essen haben und die Vorteile einer gesunden Hochleistungs-Ernährung genießen.

Über 50 einfache, leckere & gesunde Rezepte
Völlig OHNE Nahrungsergänzungsmittel (Supplements)
Rezepte für Muskelaufbau & Definitionsphase mit viel Eiweiß
Viele vegetarische (und vegane) Rezepte
Immer mit Angabe von Nährwerten

Die Rezepte sind dabei verblüffend einfach. Vieles kann auch mal eben zwischendurch als Snack oder fürs Büro zubereitet werden und bringt gesunde Abwechslung in die Ernährung. Auch vegetarische und vegane Liebhaber kommen nicht zu kurz: knapp 40 Rezepte aus dem Buch sind vegetarisch, viele davon lassen sich durch einfaches Austauschen von Zutaten (z.B. Quark gegen Soja-Quark) auch vegan verkosten oder sind bereits zu 100% vegan.

Über den Autor

Phil ist Unternehmer, Autor und YouTuber mit der Vision, mehr Menschen den Zugang zu Fitness & einer gesunden Ernährung zu ermöglichen.

Die Bekleidungsmarken GYM BROS und ZLIM FIT seines Unternehmens werden von Social-Media Stars weltweit getragen.

Er ist Autor des Bestsellers FIT FOOD und Host von COOKED & SHREDDED, einem der größten Healthy-Food Kanäle auf YouTube. Phil betreibt seit Jahren intensiv Kraftsport auf hohem Niveau.

Pressestimmen:

"Mr. HealthyFood" (BILD Zeitung)

 [Download FIT FOOD - Das Fitness-Kochbuch | Mit Nährwertangaben ...pdf](#)

 [Online Lesen FIT FOOD - Das Fitness-Kochbuch | Mit Nährwertangabe ...pdf](#)

FIT FOOD - Das Fitness-Kochbuch | Mit Nährwertangaben | Rezepte für eine gesunde Ernährung & Muskelaufbau

Philipp Stief

FIT FOOD - Das Fitness-Kochbuch | Mit Nährwertangaben | Rezepte für eine gesunde Ernährung & Muskelaufbau Philipp Stief

Eine gesunde Ernährung für Sportler und Fitnessbegeisterte wurde in der Öffentlichkeit bisher eher als eintönig und unpraktisch belächelt.

Philipp Stief, Deutschlands Healthy-Food Koch Nr. 1 auf YouTube, hat der gesunden "Hochleistungs-Küche" eine völlig neue Ausrichtung gegeben und sie mit seinen Rezepten revolutioniert. Sein Credo lautet: Ernährung für Sportler und Kraftsportler muss einfach, gesund und lecker sein. Völlig ohne den Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln kann jeder seinen Eiweissbedarf decken, Spaß am Essen haben und die Vorteile einer gesunden Hochleistungs-Ernährung genießen.

Über 50 einfache, leckere & gesunde Rezepte
Völlig OHNE Nahrungsergänzungsmittel (Supplements)
Rezepte für Muskelaufbau & Definitionsphase mit viel Eiweiss
Viele vegetarische (und vegane) Rezepte
Immer mit Angabe von Nährwerten

Die Rezepte sind dabei verblüffend einfach. Vieles kann auch mal eben zwischendurch als Snack oder fürs Büro zubereitet werden und bringt gesunde Abwechslung in die Ernährung. Auch vegetarische und vegane Liebhaber kommen nicht zu kurz: knapp 40 Rezepte aus dem Buch sind vegetarisch, viele davon lassen sich durch einfaches Austauschen von Zutaten (z.B. Quark gegen Soja-Quark) auch vegan verkosten oder sind bereits zu 100% vegan.

Über den Autor

Phil ist Unternehmer, Autor und YouTuber mit der Vision, mehr Menschen den Zugang zu Fitness & einer gesunden Ernährung zu ermöglichen.

Die Bekleidungsmarken GYM BROS und ZLIM FIT seines Unternehmens werden von Social-Media Stars weltweit getragen.

Er ist Autor des Bestsellers FIT FOOD und Host von COOKED & SHREDDED, einem der größten Healthy-Food Kanäle auf YouTube. Phil betreibt seit Jahren intensiv Kraftsport auf hohem Niveau.

Pressestimmen:

"Mr. HealthyFood" (BILD Zeitung)

Downloaden und kostenlos lesen FIT FOOD - Das Fitness-Kochbuch | Mit Nährwertangaben | Rezepte für eine gesunde Ernährung & Muskelaufbau Philipp Stief

132 Seiten

Download and Read Online FIT FOOD - Das Fitness-Kochbuch | Mit Nährwertangaben | Rezepte für eine gesunde Ernährung & Muskelaufbau Philipp Stief #5V9TYPC4M0I

Lesen Sie FIT FOOD - Das Fitness-Kochbuch | Mit Nährwertangaben | Rezepte für eine gesunde Ernährung & Muskelaufbau von Philipp Stief für online ebook FIT FOOD - Das Fitness-Kochbuch | Mit Nährwertangaben | Rezepte für eine gesunde Ernährung & Muskelaufbau von Philipp Stief 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 FIT FOOD - Das Fitness-Kochbuch | Mit Nährwertangaben | Rezepte für eine gesunde Ernährung & Muskelaufbau von Philipp Stief Bücher online zu lesen. Online FIT FOOD - Das Fitness-Kochbuch | Mit Nährwertangaben | Rezepte für eine gesunde Ernährung & Muskelaufbau von Philipp Stief ebook PDF herunterladen FIT FOOD - Das Fitness-Kochbuch | Mit Nährwertangaben | Rezepte für eine gesunde Ernährung & Muskelaufbau von Philipp Stief Doc FIT FOOD - Das Fitness-Kochbuch | Mit Nährwertangaben | Rezepte für eine gesunde Ernährung & Muskelaufbau von Philipp Stief Mobipocket FIT FOOD - Das Fitness-Kochbuch | Mit Nährwertangaben | Rezepte für eine gesunde Ernährung & Muskelaufbau von Philipp Stief EPub