Kleinert

# Basisch to go

Einfache Rezepte fürs Büro und flotte Feierabend-Gerichte




**17,00 €**
15,89 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferfrist: 1-3 Werktage*

**Schnelle und bürotaugliche Basen-Küche**

Gesund und basisch kochen – zu Hause und mit viel Zeit klappt das meist ganz gut. Aber sobald Sie Ihren Joballtag stemmen müssen und auch die Zeit nach Büroschluss knapp ist, gerät die Basenbalance schnell in Schieflage. Sehr schade, denn diese Art zu essen tut uns doch so gut, weckt ungeahnte Kräfte, hält Krankheiten fern und unsere Silhouette schlank.

**Natürlich, basisch, clean:**

**- Meal prep für den Job:** Ob schnell vorbereitet oder auf Vorrat gekocht – gesunde Küche geht ganz flott.
**- Sicher und schick transportiert:** Die besten Rezepte für Schraubglas, Bento-Box oder Thermobehälter.
**- Mittagspause für die Balance:** Wie Sie die gesunde Pflanzenkraft für sich nutzen und nachmittags nochmal so richtig durchstarten. Mit den besten Alternativen zu Kaffee und Süßigkeiten.

**Extra:** Tipps für Meetings & Reisen

Schnelle und bürotaugliche Basen-KücheGesund und basisch kochen – zu Hause und mit viel Zeit klappt das meist ganz gut. Aber sobald Sie Ihren Joballtag stemmen müssen und auch die Zeit nach Büroschluss knapp ist, gerät die Basenbalance schnell in Schieflage. Sehr schade, denn diese Art zu essen tut uns doch so gut, weckt ungeahnte Kräfte, hält Krankheiten fern und unsere Silhouette schlank.Natürlich, basisch, clean:- Meal prep für den Job: Ob schnell vorbereitet oder auf Vorrat gekocht – gesunde Küche geht ganz flott.- Sicher und schick transportiert: Die besten Rezepte für Schraubglas, Bento-Box oder Thermobehälter.- Mittagspause für die Balance: Wie Sie die gesunde Pflanzenkraft für sich nutzen und nachmittags nochmal so richtig durchstarten. Mit den besten Alternativen zu Kaffee und Süßigkeiten.Extra: Tipps für Meetings & Reisen

**Artikelnummer:** 9783432113166
**Medium:** Buch
**ISBN:** 978-3-432-11316-6
**Verlag:** Trias
**Erscheinungstermin:** 13.01.2021
**Sprache(n):** Deutsch
**Auflage:** 1. Auflage 2021
**Produktform:** Kartoniert
**Gewicht:** 330 g
**Seiten:** 156
**Format (B x H):** 162 x 216 mm



**Kundenservice Verlag Dr. Otto Schmidt KG**
Neumannstraße 10, 40235 Düsseldorf | kundenservice@otto-schmidt.de | 0221-93738-997 (Inland)