



Pflanzenkraft für jederMann



Rip Esselstyn: Stärker als Fleisch
408 Seiten, mit 150 Rezepten
Unimedica, Oktober 2017
ISBN: 978-3-946566-61-8
Preis: 29,80 Euro

Fleisch macht stark? Stimmt das überhaupt?
Rip Esselstyn meint: Nein.

Der erfolgreiche Triathlet und ehemalige Feuerwehrmann entzaubert in seinem Buch »Stärker als Fleisch« Ernährungsmythen und macht überzeugend deutlich, warum eine pflanzenbasierte Ernährung in jeder Hinsicht die beste Wahl für den Menschen ist. Auch für Sportler.

Denn um ein ganzer Kerl oder eine starke Frau mit belastbaren Knochen zu sein, braucht es weder Fleisch noch Milchprodukte. Pflanzen liefern ausreichend Kalzium und Eisen – und ganz nebenbei noch viele weitere unverzichtbare Nährstoffe, die der menschliche Körper braucht. Außerdem sind Fleisch, Milch und andere Tierprodukte für den menschlichen Körper ungesund.

150 »starke« Rezepte liefern köstliche Ideen für die »neue« Männer-Küche. Mit »Handstand-Burgern« und »Hawaiianischen BBQ-Tacos«, »Barbarisch gutem Chili« und »Adonis-Kuchen« werden selbst die größten Gesundheitsmuffel für Pflanzenpower zu begeistern sein!



Rip Esselstyn ist Triathlet, Feuerwehrmann aus Texas und Sohn des bekannten Herzforschers und Mediziners Dr. Caldwell B. Esselstyn.



Carob-Power-Müsli
vegan · bio · gekeimt · glutenfrei
mit Buchweizen, Haferflocken und Leinsamen,
Datteln, Lucuma, Carob, Baobab
Preis: 8,95 Euro (400g-Dose)

Pflanzenpower - entwickelt von Extremradportler Ben Urbanke

Goodsport-Müslis

Schnelle & gesunde Energie - für Topleistungen im Sport sowie in Beruf, Schule und Studium!

Die Goodsport-Müslis sind vegan, 100% bio, gekeimt, glutenfrei und ohne Zuckerzusatz. Die geballte Power aus Superfoods, hochwertigen Proteinen, Vitaminen und Mineralien liefert einen natürlichen Energiekick! Alle Zutaten sind basisch, um einen von Stress und Anstrengung übersäuerten Körper wieder zu einem ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt zu verhelfen. Buchweizen, Haferflocken, Leinsamen und Hanf wurden angekeimt - dadurch werden die wertvollen Inhaltsstoffe für den Körper optimal verfügbar und leichter verdaulich. Dazu machen diese vollwertigen Müslis lange satt. Und das Wichtigste: Sie schmecken oberlecker!!!!

Bestellen: goodsport.de (kostenfreier Versand ab 40 Euro) oder über amazon



Hanf-Protein-Müsli
vegan · bio · gekeimt · glutenfrei
mit Buchweizen, Haferflocken, Leinsamen und Hanf,
Lucuma, Bourbon-Vanilleschoten
Preis: 8,95 Euro (400g-Dose)