



# Leseprobe

Liz MacDowell

## Vegan Keto

Über 60 pflanzliche Keto-Rezepte für mehr Power und weniger Gewicht - Mit Wochenplänen und Einkaufslisten

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 20. Dezember 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

### *Buch*

Keto funktioniert auch vegan! Liz MacDowell kombiniert in ihrem Buch »Vegan Keto« das Beste aus zwei Ernährungswelten. Ihr einzigartiger Ansatz nutzt die gesundheitlichen und gewichtsreduzierenden Vorteile der ketogenen Ernährung und vereint sie mit dem veganen Lebensstil. Liz MacDowell räumt mit dem Mythos auf, dass Veganismus und ketogene Ernährung nicht zusammengehen. Denn auch mit pflanzlichen Proteinen lässt sich das Ziel erreichen.

### *Autorin*

Liz MacDowell ist zertifizierte ganzheitliche Ernährungsberaterin. Seit 2012 beschäftigt sie sich mit pflanzlicher ketogener Ernährung und der Entwicklung von Rezepten dazu.

