

Irena Macri

Das Paleo-Kochbuch

Leseprobe

[Das Paleo-Kochbuch](#)

von [Irena Macri](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b21319>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>





Leseprobe von I. Macri, „Das Paleo-Kochbuch“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Inhalt

Einführung

Mein Weg	7
Über dieses Buch	10
Über mich	11
Zu Ihrer Orientierung	12
Paleo-Background	13

Paleo-Basics

Paleo-Grundideen	15
Das geht	16
Das geht nicht	22

Kücheninventar

Meine Gerätschaften	26
In der Speisekammer	28
In Kühlschrank und Küche	29

Rezepte

Guten Morgen!	31
Aus dem Garten	53
Fleisch	87
Fisch & Konsorten	115
Süße Sünden	135
Ratzfatz	157
Selbst gemacht	177
Hoch die Tassen!	203
Dank	214

Bücher und Internetquellen	216
Die Autorin	218
Rezeptverzeichnis	219



Irena Macri

[Das Paleo-Kochbuch](#)

Über 110 Rezepte für Power und
Gesundheit

224 Seiten, geb.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de