

# Veronika Pichl

## Chia for fit

Reading excerpt

[Chia for fit](#)

of [Veronika Pichl](#)

Publisher: Riva Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b21204>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<http://www.narayana-verlag.com>



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
Superfood und was das eigentlich bedeutet .....	8
Die Wundersamen und ihre Herkunft.....	10
Chia und der Stamm der Läufer.....	12
Was ist drin in Chia? .....	13
Das »Geheimnis des Abnehmens« .....	18
So integrierst du Chia in deinen Speiseplan .....	22
Chia-Grundrezepte und Anwendungstipps .....	25
Die Chia-Kur zum Abnehmen, für mehr Fitness und Gesundheit.....	27
Die Chia-Kur - Jetzt geht's los! .....	29
Rezeptteil .....	31
Chia-Pudding-Varianten.....	31
Frühstücksideen .....	36
Smoothies / Shakes .....	37
Brot.....	40
Aufstriche / Dips .....	44
Chia-Gerichte.....	46
Fingerfood.....	62
Süße Ideen / Power-Snacks.....	67
Rezeptregister .....	73
Bild- und Rezeptnachweise .....	75
Danksagung .....	78
Über die Autorin.....	79



Veronika Pichl

[Chia for fit](#)

Das gesunde Powerkorn Mit der Chia-Kur zum Abnehmen und 50 leckeren Chia-Rezepten

80 pages, pb  
publication 2016



**order**

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)