



Christiane Weissenberger

Das große Kochbuch für Magen und Darm

200 Seiten

17,0 x 24,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-050-0

€ 26,99 [D] / € 27,80 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Die große Wohlfühl-Küche

Mit der richtigen Ernährung gegen Magen-Darm-Beschwerden: Die Ernährungsexpertin Christiane Weissenberger hat für ihr umfassendes Kochbuch eine große Auswahl an abwechslungsreichen Rezepten zusammengestellt, die leicht, lecker und gut bekömmlich sind. Die Rezepte und Nährstoffberechnungen wurden nach den aktuellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE entwickelt. Sie sind so konzipiert, dass das Nachkochen Spaß macht und leicht fällt. Darüber hinaus erhält der Leser viele hilfreiche Tipps, Informationen und Nahrungsmitteltabellen, die bei der richtigen Auswahl der Lebensmittel helfen können.

Aus dem Inhalt

- Wie funktioniert die Verdauung?
- Wann ist unsere Verdauung normal“?
- Die leichte Vollkost
- Mit der richtigen Ernährung gegen Magen-Darm-Beschwerden: Magenbeschwerden, Sodbrennen, Blähungen, Verstopfung, Durchfall
- Viele leckere Rezepte: Frühstück, Getränke und Smoothies, Salate, Dips, Dressings und Saucen, Suppen und Eintöpfe, Hauptgerichte mit Fisch, Fleisch, Vegetarisch, Beilagen und Gemüse, Snacks und Vorspeisen, Süße Versuchung

Die Autorin

Christiane Weissenberger arbeitet als Diät und Diabetesassistentin in einer diabetologischen Schwerpunktpraxis in Würzburg. Die zweifache Mutter und begeisterte Köchin veröffentlicht seit vielen Jahren Ernährungsratgeber und hat sich auf die Entwicklung von Rezepten für Menschen mit ernährungsabhängigen Erkrankungen spezialisiert.

Die Autorin steht für Interviews gerne zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | may@schluetersche.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: may@schluetersche.de Vielen Dank!