



Julia Zichner

Grüne Smoothies für Diabetiker

Nährstoffwunder und Sattmacher

Mit 45 Rezepten zum Selbstmischen!

2014. 144 Seiten, ca. 60 Farbfotos
15,5 x 21,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89993-746-6
€ 19,95 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Das spricht für dieses Buch!

- Die leckeren Drinks aus Obst, Gemüse, Kräutern und Gewürze – erstmals speziell für Diabetiker
- Einfach selbst mixen!
- Mit ausführlicher Warenkunde und Tipps zur Lagerung und Verarbeitung von Obst und Gemüse
- Mit vielen wichtigen Gesundheitsinformationen
- Für Diabetiker, die nach einer modernen Ergänzung für ihren Speiseplan suchen

Die Diplom-Ökotrophologin Julia Zichner erklärt in ihrem Buch, wie „Grüne Smoothies“ eine gute Ernährung für Diabetiker auf wertvolle Weise ergänzen. Der größte Pluspunkt dabei ist, dass nach dem Konsum von grünen Smoothies die Blutzuckerkurve nur auf niedrigem Niveau ansteigt. Dank der enthaltenen Ballaststoffe machen diese Getränke schnell satt und sind dabei kalorienarm. Neben allgemeinen Informationen zur Ernährung bei Diabetes erfahren Betroffene eine Menge über den Gehalt wichtiger Nährstoffe der einzelnen Gemüse- und Obstsorten sowie deren korrekte Lagerung und Verwendung. Die 45 neuen Rezepte sind alle getestet und leicht umzusetzen.

Aus dem Inhalt:

- Was sind grüne Smoothies?
- Warum grüne Smoothies ideale Snacks für Diabetiker sind
- Steckbriefe: Obst
- Steckbriefe: Gemüse
- Kräuter und Gewürze
- Nährstoffe in konzentrierter Form
- So bleiben die Zutaten frisch
- So mixen Sie leckere grüne Smoothies
- Smoothie-Wissen
- Grundregeln für die Zubereitung
- Welche Teile der Früchte kommen nicht in den Smoothie?
- So bleibt der Smoothie lange frisch
- 45 grüne Rezepte – lecker und speziell für Diabetiker

Die Autorin

Julia Zichner ist Diplom-Ökotrophologin, zertifizierte Ernährungsberaterin VDOE und Präventionsmanagerin Typ 2 Diabetes mellitus. Seit zehn Jahren berät sie Menschen mit den unterschiedlichsten Krankheitsbildern. Im Vordergrund stehen dabei Übergewicht und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Als Trainerin und Instructorin hilft sie Leistungssportlern auf dem Weg zu einer optimalen Nährstoffversorgung in Training und Wettkampf.



Die Autorin steht für Interviews oder Veranstaltungen 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!