



Christiane Weissenberger

Das große Schonkost-Kochbuch

208 Seiten, ca. 120 Abbildungen
17,0 x 24,0 cm, Hardcover
ISBN 978-3-89993-953-8
€ 26,99 [D] / € 27,80 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Verschonpause für Magen und Darm

Völlegefühl, Blähungen oder Übelkeit müssen nicht sein. Und eine streng beschränkte oder fade Kost, wie sie früher oft empfohlen wurde, ist aus heutiger Sicht nicht mehr nötig! Die Ernährungsexpertin Christiane Weissenberger hat für „Das große Schonkost-Kochbuch“ über 130 abwechslungsreiche Rezepte zusammengestellt, die leicht, lecker und gut bekömmlich sind. Die Rezepte wurden nach den aktuellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE entwickelt. Darüber hinaus liefert die Ernährungsexpertin viele hilfreiche Tipps, Informationen und Nahrungsmitteltabellen, die bei der richtigen Auswahl der Lebensmittel helfen. Die Zutaten sind in den meisten Supermärkten erhältlich und das Nachkochen fällt ganz leicht.

Aus dem Inhalt

- Völlegefühl, Blähungen oder Übelkeit müssen nicht sein: Wann kann die leichte Vollkost sinnvoll sein?
- Der Lebensmittelfahrplan
- Die optimale Zubereitung
- Gewürze für die Verdauung
- Reizarm genießen: Leckere Rezepte für Herzhaftes, Süßes, Frühstück-, Mittag- und Abendessen, Snacks und Getränke

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!