



Sabine Offenborn

111 Schonkost-Rezepte für Magen und Darm

184 Seiten, ca. 40 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-058-6
EUR 19,99 [D] * EUR 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Verträglich & beruhigend

Wenn bestimmte Lebensmittel, die man bislang gut vertragen hat, plötzlich zu Blähungen, Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung führen, ist es an der Zeit, seine Ernährung zu überdenken. Moderne Schonkost ist weit mehr als fades Krankenhausesen: Heute schmecken diese vielfältigen Gerichte genauso gut wie andere, so dass sie sogar für die ganze Familie zubereitet werden können. In diesem Ratgeber gibt Sabine Offenborn ihren Lesern viele wertvolle Erfahrungen für die praktische Umsetzung bei Planung, Einkauf, Kochen und Essen mit. Für ihre Rezepte sind keine außergewöhnlichen oder schwer zu beschaffende Lebensmittel notwendig. Auch besondere Küchenkenntnisse sind nicht erforderlich. Ihre Tipps lassen sich leicht zu Hause und unterwegs umsetzen – schließlich sollte eine gesunde Ernährung heute überall funktionieren!

Aus dem Inhalt:

- Schonkost: Das sollten Sie wissen
- Die richtige Ernährung – ausgewogen und gesund
- Wie Sie ernährungsbedingte Beschwerden vermeiden
- Geeignete und ungeeignete Lebensmittel auf einen Blick
- Die Schonkost im Alltag umsetzen
- 111 leckere Rezepte für die leichte Küche

Die Autorin

Sabine Offenborn berät als staatlich geprüfte Diätassistentin Patienten mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien in ihrer eigenen Praxis. Zusammen mit Alexandra Hirschfelder betreibt die Lübeckerin das Onlineportal lecker-ohne.de, mit Rezepten und Informationen rund um spezielle Ernährungsthemen. In Kochkursen zeigt sie Menschen, die sich bei ihrer Ernährung einschränken müssen, wie sie viele leckere Gerichte auf den Tisch zaubern können. Rezepte ausdenken, schreiben, kochen und weitergeben gehört für Sabine Offenborn zu dem schönsten Teil ihres Berufes.



Die Autorin steht für Interviews oder Veranstaltungen zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover
PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

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