



Martina Amon

**111 Rezepte bei Fructose-
Unverträglichkeit**

Fructosearm essen – Beschwerden lindern

176 Seiten, ca. 74 Abbildungen

15,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-692-2

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheint am: 31.08.2019

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Bauchkrämpfe, Übelkeit oder Durchfall – all das können Anzeichen für eine Fructose-Unverträglichkeit sein, unter der immer mehr Menschen in Deutschland leiden. Martina Amon verrät ihren Lesern, wie sie am besten mit der Erkrankung umgehen, und gibt praktische Tipps zu Planung, Einkauf, Kochen und Essen. Das bewährte 3-Phasen-Programm (bestehend aus Karenzphase, Testphase und Dauerernährung) sowie die erprobten Rezepte helfen, wieder beschwerdefrei zu leben.

Auswahl der Rezepte:

- Schoko-Nuss-Aufstrich
- Spaghetti mit frischem Pesto
- Hähnchen-Gemüsecurry mit Reis
- Bananen-Mandel-Muffins
- Pfannkuchen mit Erdbeercremefüllung
- Kürbissuppe
- Spargelrisotto
- Linsensalat mit Orangendressing

Die Autorin

Martina Amon ist staatlich anerkannte Diätassistentin und Stressmanagementtrainerin. Seit 2011 begleitet sie als Inhaberin von „NomaVita – Foodcoaching & Stressmanagement“ Privatpersonen und Mitarbeiter von Unternehmen auf ihrem Weg zu einem ausgewogenen Lebensstil aus gutem Essen und mehr Gelassenheit im Alltag. Durch ihre langjährige Erfahrung kann sie dabei individuell auf Unverträglichkeiten und Alltagsbelastungen eingehen.



Die Autorin steht für Interviews 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!