



Martina Amon

111 High-Protein-Rezepte

Mit eiweißreichem Essen
gesund, schlank und satt

ca. 160 Seiten, ca. 60 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2947-9

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheint am: 31.08.2020

Dieses Buch erscheint auch als E-Book.

Kein Nährstoff wurde in der letzten Zeit so heiß diskutiert wie das Eiweiß – ein Trend, der so schnell kein Ende nehmen wird, denn gerade pflanzliches Eiweiß ist besonders wertvoll für uns! Die Ernährungsexpertin Martina Amon weiß, dass Proteine vor allem beim Abnehmen, aber auch bei Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 eine bedeutende Rolle einnehmen. In ihrem Buch beschreibt sie, was am Eiweißhype dran ist und wie es gelingt, mehr hochwertige Eiweiße in den Speiseplan zu integrieren. Ihre 111 High-Protein-Rezepte zeigen, dass man dafür – anders als viele denken – nicht automatisch mehr Fleisch oder Eier essen muss.

Auswahl der Rezepte:

- Quinoa-Pancakes mit Banane
- Mandel-Zimt-Creme
- Couscoussalat mit Pistazien
- Pasta-Auberginen-Auflauf
- Protein-Käse-Gemüsemuffins
- Rindfleisch-Weißkohl-Pfanne
- Seelachs-Gemüse-Pfanne mit Asianote
- Himbeer-Käsekuchen

Die Autorin

Martina Amon coacht seit 10 Jahren Mitarbeiter von Unternehmen und Privatpersonen zu gesunder Ernährung und dem Umgang mit Stress. Als staatlich geprüfte Diätassistentin, Sozialpädagogin und Stressmanagementtrainerin weiß sie, warum Menschen im hektischen Alltag oft nicht so genau hinschauen, was sie zu sich nehmen. Sie begeistert seit Jahren Unternehmen mit ihren motivierenden Ideen, die für jeden umsetzbar sind. In ihrer Praxis für Ernährungstherapie behandelt sie im Schwerpunkt Menschen mit Übergewicht, Essstörungen und Unverträglichkeiten.



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!