



Stefanie Arlt

111 Rezepte für die Säure-Basen-Balance
Genießer-Gerichte für die ausgewogene Ernährung
nach der Basen-Fasten-Kur

216 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3052-9
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 23.02.2022

- **Nach der Basen-Fasten-Kur: so gelingt die basenüberschüssige Dauerernährung**
- **111 leckere und abwechslungsreiche Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben**
- **Der praktische Ratgeber von der Expertin für basische und vegane Küche**

Ausgewogen essen nach dem Basenfasten

Basenfasten unterstützt den Körper bei der Ausleitung von Giften und Schlacken, sollte aber nur über einen bestimmten Zeitraum durchgeführt werden. Doch wie geht es danach weiter? In ihrem Ratgeber zeigt die Ernährungsexpertin Stefanie Arlt, warum nach dem Basenfasten der ideale Zeitpunkt ist, eine basenüberschüssige Dauerernährung zu starten. Sie erklärt, warum die Säure-Basen-Balance für den Körper wichtig ist und wie die basenüberschüssige Ernährung funktioniert. Mit ihren 111 Rezepten fällt es leicht, neue Essgewohnheiten zu etablieren, den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen und schlank und fit zu bleiben.

Auswahl der Rezepte:

- Mandelmilch
- Erdnussbutter-Bananen-Porridge
- Tomatenchutney
- Rote-Bete-Zucchini-Türmchen
- Maiscremesuppe
- Grüne Bratlinge
- Slow Roast
- Rote Bowl
- Ingwer-Powerballs
- English Chai Coffee

Die Autorin

Stefanie Arlt hatte schon viel ausprobiert, bis sie die basische Ernährung für sich entdeckte und damit ganz nebenbei und in kurzer Zeit elf Kilo abnahm sowie diverse gesundheitliche Beschwerden in den Griff bekam. Inzwischen ist sie Inhaberin der Firma „Energy & Health“, die sich auf basische und vegane Küche spezialisiert hat, und gibt Kochunterricht an einigen renommierten Kochschulen in Darmstadt. Sie lässt sich als „Rent a cook“ buchen, hilft Menschen bei der Umstellung auf basische und vegane Ernährung und hat den ersten veganen Mittagstisch in Pfungstadt und Darmstadt ins Leben gerufen.

