Christina Wiedemann

# Top 50 Gesundmacher

## Gesund und vital mit Superfoods!




- Die 50 besten Gesundmacher für Vitalität und Wohlbefinden: Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, Kräuter, Gewürze, Fleisch, Fisch, Öle, Milchprodukte und Getränke
- Jedes Lebensmittel wird ausführlich mit allen wichtigen Inhaltsstoffen und Wirkungen vorgestellt
- Mit vielen nützlichen Tipps, einer umfassenden Einleitung und vielen köstlichen Superfood-Kochrezepten

Von trendigen Exoten wie Chia-Samen und Goji-Beeren bis hin zu heimischen Gesundmachern wie Heidelbeeren und Grünkohl - in diesem Buch präsentieren wir Ihnen unsere Top 50 der gesündesten Lebensmittel. All diese Superfoods enthalten eine Fülle wertvoller Nährstoffe, mit denen Sie Ihren Körper optimal unterstützen und sich fit und vital fühlen. Jedes Lebensmittel wird ausführlich mit allen wichtigen Inhaltsstoffen und Wirkungen vorgestellt. Begleitende Tipps, eine umfassende Einleitung und viele köstliche Kochrzepte runden das Buch ab.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

128 Seiten, Format EPUB
ISBN: 978-3-8155-7581-9

2,99 EURO