

Basisch genießen - Das Säure-Basen-Kochbuch

Fit und gesund mit basischer Ernährung



- Perfekt für den Einstieg: zahlreiche Rezepte und Informationen rund um die basische Ernährung
- Leckere Rezept-Ideen für jeden Tag: fürs Frühstück und für den kleinen Hunger, sättigende Hauptgerichte mit und ohne Fisch und Fleisch, gesunde Getränke sowie verlockende Süßspeisen und Gebäck
- Jedes Rezept mit brilliantem Farbfoto und ausführlicher Schritt-für-Schritt-Anleitung

Sind Sie oft müde, kraftlos und fühlen sich einfach nicht wohl? Dann könnte Ihr Körper übersäuert sein. Das richtige Verhältnis von Säuren und Basen spielt nämlich für den Stoffwechsel und damit für Gesundheit und Wohlbefinden eine bedeutende Rolle. Und Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht wieder ins Lot zu bringen, ist gar nicht schwer – schon mit wenigen einfache Umstellungen in Ihrem Speiseplan können Sie Ihrem Körper Gutes tun. Reichlich Obst, Gemüse, Salat, Kräuter, Nüsse, Mineralwasser und Kräutertee, dazu Vollkorngetreide, Vollmilchprodukte, Fleisch und Fisch in Maßen – das ist die Formel für mehr Wohlbefinden.

In diesem Buch finden sich zahlreiche Rezepte und Informationen, die den Einstieg in die basische Ernährung ganz leicht machen. Leckere Ideen fürs Frühstück und für den kleinen Hunger, sättigende Hauptgerichte mit und ohne

Fisch und Fleisch, gesunde Getränke und sogar verlockende Süßspeisen und Gebäck haben wir in dieser abwechslungsreichen Rezeptsammlung zusammengetragen. Eine ausführliche Einleitung beantwortet zudem alle Fragen rund um die Säure-Basen-Balance.

Autoreninfo:

Marie Gründel studierte Ernährungswissenschaften an der Justus-Liebig-Universität Gießen. Anschließend arbeitete sie mehrere Jahre in einem führenden deutschen Ratgeberverlag. Heute ist sie als Fachjournalistin für Gesundheits- und Genussthemen tätig.

Zielgruppe:

gesundheitsbewusste Menschen, Menschen, die sich bewusst und gesund ernähren möchten

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

gebunden, farb. Abb.

128 Seiten, Format 21 x 24 cm

ISBN: 978-3-625-17488-2

7,99 EURO