Schleip T./ Lübbe I.
Köstlich essen - Fructose-Intoleranz

Extrait du livre

Köstlich essen - Fructose-Intoleranz
de Schleip T./ Lübbe I.
Éditeur : MVS Medizinverlage Stuttgart

http://www.editions-narayana.fr/b22606

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Liebe Leserinnen und Leser,

die Diagnose Fructose-Intoleranz verdirbt vielen Menschen zunächst einmal den Appetit. Und tatsächlich ist es kein Zuckerschlecken, sich angesichts der Herausforderungen des Alltags nicht nur ausgewogen, vitaminreich und figurbewusst zu ernähren, sondern obendrein auch noch fructosearm. Dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie dieses Vorhaben dennoch gelingt. Die besondere Herausforderung für uns als Autoren bestand darin, dass trotz gewisser Einschränkungen die Freude am Essen für Sie und Ihre Familie nicht zu kurz kommt. Die Auswahl an Rezepten ist außergewöhnlich facettenreich, und bei der Angleichung der Zutaten an Ihre Ernährungssituation kamen trendige, neuartige und inspirierende Lebensmittel nicht zu kurz.

Dieses Buch richtet sich an Menschen mit einer Fruchtzucker-Malabsorption, die hier aus Gründen der Vereinfachung als Fructose-Intoleranz bezeichnet wird. Diese Diagnose bedeutet nicht das Ende jeden Genusses. Sie werden nicht auf Lebensmittel verzichten müssen, die »bunt und gesund« sind. Obst und Gemüse werden auch weiterhin auf Ihrem Speiseplan stehen. Und was Sie bei der Auswahl und Zubereitung zu beachten haben, das verraten wir Ihnen gerne.

Aufgrund der hohen Nachfrage ist dies nun schon die dritte, komplett überarbeitete und auf den neuesten Stand der ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse gebrachte Auflage. In diesem Buch stellen wir uns erstmals die Frage, welche Lebensmittel den bei Betroffenen erhöhten Bedarf an Zink, Folsäure und Tryptophan zu decken helfen. Mit Sicherheit ist auch etwas für Sie dabei.

Nach nunmehr 15 Jahren Recherche und mehreren Veröffentlichungen über fructosearme Ernährungs- und Lebensweise bildet dieses Buch den aktuellen Stand des Wissens in kompakter Form ab. Gesund und abwechslungsreich essen bei Fructose-Intoleranz – hier erfahren Sie, wie es funktioniert!

Guten Appetit!

Thilo Schleip und Isabella Lübbe

Schleip/Lübbe, Köstlich essen bei Fructose-Intoleranz (ISBN 9783432102184), © 2017 TRIAS in Georg Thieme Verlag KG

Schleip T./ Lübbe I.

Köstlich essen - Fructose-Intoleranz

Über 130 Rezepte: Fruchtzucker einfach vermeiden

148 pages, broché
publication 2017

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr