

[Read free] Lieblingsrezepte fr Diabetiker: Deftiges und Ses diabetesgerecht aufbereitet

Lieblingsrezepte fr Diabetiker: Deftiges und Ses diabetesgerecht aufbereitet

Von Elisabeth Lange, Astrid Bscher
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #514910 in BcherMarke: SchlterscheVerffentlicht am: 2013-01-03Erscheinungsdatum: 2013-01-03Abmessungen: 8.31 x .67b x 6.10l, Einband: Taschenbuch160 Seiten | File size: 38.Mb

Von Elisabeth Lange, Astrid Bscher : Lieblingsrezepte fr Diabetiker: Deftiges und Ses diabetesgerecht aufbereitet before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Lieblingsrezepte fr Diabetiker: Deftiges und Ses diabetesgerecht aufbereitet:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. geniales BuchVon S.F.Also ich liebe dieses Buch. Die Rezepte sind toll, gehen schnell und schmecken super. Vom Preis kann man nichts sagen. Einfach nur empfehlenswert.

Produktbeschreibung Deftiges und Ses diabetesgerecht aufbereitet Broschiertes Buch Auf Pizza, Sauerbraten oder Eis ganz und gar verzichten? Das ist für Diabetiker heute gar nicht mehr nötig, denn bei zu hohen Blutzuckerwerten helfen einfache Ernährungsregeln besser als strenge Askese. Was Sie freieren stabilen Blutzucker tun müssen, zeigen Ihnen die neuen "Lieblingsrezepte für Diabetiker". Fachkundig stellen die Autorinnen alle Tricks vor, mit denen es Ihnen gelingt, Ihre Lieblingsrezepte diabetesgerecht zu "erleichtern" und dabei kulinarisch perfekt zuzubereiten. Für das vor Ihnen liegende Buch wurden viele alte und neue Klassiker ausgewählt, geprüft und diabetesgerecht abgewandelt. Ganz gleich, ob Sie für Kartoffelsalat schwärmen oder alles andere stehen lassen, wenn es Frikadellen gibt: In diesem Buch finden Sie alle beliebten Rezepte versammelt - verständlich beschrieben und nährstoffgeprüft. Denn eines ist sicher: Nur eine individuelle Ernährungsweise garantiert echte Erfolge und gute Laborwerte. Denn Essen muss Spaß machen und den Gaumen befriedigen. Dazu soll dieses familiengerechte Kochbuch beitragen. Auf den Punkt gebracht: über 7 Mio. Deutsche haben Diabetes Lieblingsgerichte von gestern und heute endlich in einer Variante, die auch Diabetiker genießen können. Alle Gerichte sind so zubereitet, dass die Nährstoffe stimmen und die Gerichte trotz verringerter Kalorienzahl gut sättigen. Alle 100 Rezepte mit Angaben pro Portion: Kalorien, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, BEs

Kurzbeschreibung Auf Sauerbraten, Pizza, Aioli oder Eis verzichten? Das ist für Diabetiker heute nicht mehr nötig, denn bei zu hohen Blutzuckerwerten helfen schon ein paar einfache Regeln beim Essen und Trinken. Wie sie diese umsetzen können, zeigt dieser Kochratgeber. Fachkundig haben die Autorinnen die leckersten Lieblingsrezepte zusammengesucht und sie diabetesgerecht aufbereitet. Traditionelle, deftige Küche, moderne, leichte Küche, schnelle Küche, sei es Küche oder Essen für unterwegs: Alle Gerichte werden so zubereitet, dass die Erkrankten alles genießen können. Der Blutzucker wird nicht zu stark belastet, das Essen ist kalorienarm und sättigt dennoch gut. über den Autor und weitere Mitwirkende Elisabeth Lange ist Ernährungswissenschaftlerin und war viele Jahre Redakteurin bei Brigitte. Heute lebt sie als freie Journalistin und Buchautorin in Hamburg. Sie ist auf Ernährungsratgeber und Kochbücher spezialisiert. Astrid Bscher ist Ernährungswissenschaftlerin und Autorin mehrerer Ratgeber über Ernährung.