

Kurztext

Dr. med. Matthias Riedl

Expresskochen Diabetes

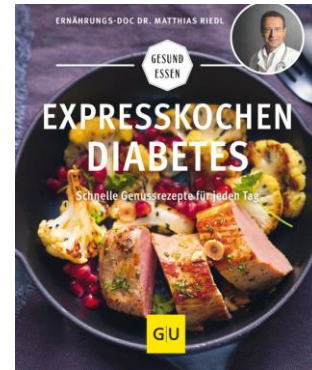
Schnelle Genussrezepte für jeden Tag

192 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6259-5



Jeder, der Diabetes hat, braucht für seine Ernährung Profiwissen und verlässliche Rezepte für jeden Tag. Beides kommt jetzt von einem, der es wissen muss. Dr. Matthias Riedl ist Ernährungsmediziner, Diabetologe und ärztlicher Leiter eines Diabeteszentrums. Wissenschaftlich up to date und verständlich beantwortet er in seinem Mix aus Ratgeber und Kochbuch essenzielle Alltagsfragen und liefert Hintergrundwissen rund um die Zuckerkrankheit. Die Ernährung umzustellen ist leichter, als viele nach der Diagnose zunächst denken. Mit einer eiweißoptimierten Ernährung, tollen Zutaten und zeitsparenden Küchenhelfern gelingt es einfach, den Blutzuckerspiegel fest in den Griff zu bekommen. Für das Essen unterwegs gibt es clevere Tauschtipps und auch Themen wie Abnehmen oder Trinken werden angesprochen. Das Buch macht Lust auf ein aktives Leben mit gesunder Ernährung und Bewegung, aber möglichst wenig Stress. Damit der beim Einkaufen und Kochen Vergangenheit ist, bietet der zweite Teil 80 neue Ruck-Zuck-Rezepte für jede Tageszeit und für jede Gelegenheit: spätestens nach 30 Minuten steht das Essen auf dem Tisch! Ein Extrakapitel ist für »Desserts, Brot & Kuchen« reserviert. Gut leben mit Diabetes wird leichter - mit der Low-Carb-Küche vom ERNÄHRUNGS-DOC.