

## Kurztext

---

Ursula Summ

### **trennkost-Tabelle, Meine neue**

128 Seiten

Nicht definiert

9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 14,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-7742-6072-6



Mit ihrer neuen GU-Trennkost-Reihe stellt Erfolgsautorin Ursula Summ ihre erweiterte Trennkost vor. Die neue Trennkost-Tabelle bietet einen Überblick über die wichtigsten Lebensmittel auf aktuellstem Stand. Klar und übersichtlich durch die etablierten GU-Summ-Trennkost-Farben bietet die Tabelle eine schnelle Orientierung zu Hause, im Supermarkt und Unterwegs: Unterteilt nach einzelnen Lebensmittelgruppen, mit Angabe der Kalorien und Gruppenzugehörigkeit, mit Kombinationstabelle und Extra-Tabelle für typische Restaurant- und Fast-Food-Gerichte. In Verbindung mit dem Einführungstext und der Vorstellung eines idealen Trennkosttages finden so auch Trennkostanfänger die nötige Hilfe und einen leichten Einstieg.