

## Kurztext

---

Prof. Dr. Jürgen Vormann / Angelika Ilies

### **Expresskochen Säure-Basen**

160 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos

Nicht definiert

16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 23,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6872-6



Raus aus der Müdigkeitsfalle und der Übersäuerung und den Körper wieder in Balance bringen – ein Wunschtraum von vielen! Die gesunde Säure-Basen-Küche ist ein Riesenthema und wird mit Expresskochen Säure-Basen von Dr. Jürgen Vormann, dem Säure-Basen-Experten Nr. 1, jetzt noch alltagstauglicher und Büro-kompatibler. Ob Frühstück, Snacks, Salate, Suppen, Hauptgerichte oder Desserts: Alle Gerichte sind ruck, zuck fertig, auch für Anfänger geeignet und so ausgewogen, dass sie in jeder Situation zum Säure-Basen-Gleichgewicht beitragen – und damit zu mehr Fitness und Energie. Dazu gibt's jede Menge Tipps, welche Lebensmittel basisch sind, wie sie auf den Körper wirken und wie sich selbst im Berufsalltag und unterwegs leicht basische Alternativen einbauen lassen. Gegen Übersäuerung hilft am allerbesten: bloß kein Stress. Und basische Express-Leckereien wie Buchweizen-Pancakes, Süßkartoffel-Suppe, Quinoa Bowl, Karamellmöhren oder Pflaumen-Crumble sind das beste Rezept dafür!