

Kurztext

Prof. Dr. Ibrahim Elmadfa / Dr. Alexa Leonie Meyer

Kalorien im Griff

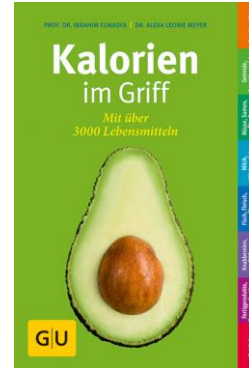
Mit über 3.000 Lebensmitteln

312 Seiten

Format: 11,0 x 19,0 cm, Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-2305-3



Kalorien im Griff enthält über 3.000 Lebensmittel - von Obst und Gemüse, über Markenprodukte, bis hin zu Fertiggerichten wie Pizza und Co. oder den Klassikern im Restaurant. Neben den Angaben zu Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratgehalt pro üblicher Verzehrsmenge, finden sich auch die Kalorienangaben pro Portion UND 100 Gramm eines Lebensmittels. So erspart man sich lästiges Umrechnen und kann den Kaloriengehalt dennoch unverfälscht vergleichen. Das Griffregister erleichtert das Nachschlagen und führt schnell zur gesuchten Lebensmittelgruppe - so hat man unter den verschiedenen Käsesorten auch schnell die kalorienarme ausgemacht. Das perfekte Nachschlagewerk für alle, die sich bewusst ernähren und ihre Kalorien im Griff haben möchten!