

## Kurztext

---

Friedrich Bohlmann / Marlisa Szwillus / Doris Fritzsche

### **Das große Diabetiker-Kochbuch**

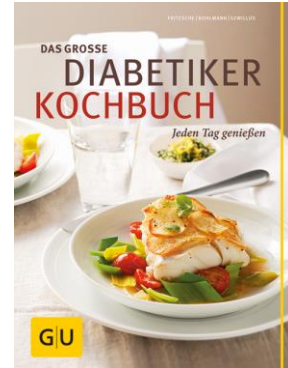
#### **Jeden Tag genießen**

288 Seiten, mit ca. 200 Farbfotos

Format: 21,0 x 26,0 cm, Pappband

24,99 € (D) / 25,70 € (A) / 35,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-2266-7



Nach der Diagnose Diabetes ändert sich vieles im täglichen Leben. Und gerade das Essen steht besonders im Fokus der Veränderung. Aber keine Sorge es gibt keine Verbote mehr, alle Lebensmittel sind erlaubt, denn die bewusste Auswahl und Menge ist entscheidend. Tag für Tag genussvoll essen und weiterhin Lieblingsgerichte genießen, muss das Ziel sein. Für jede Mahlzeit des Tages vom Frühstück bis zum Abendessen bieten unsere Rezepte viel Abwechslung und für jeden Geschmack etwas. Die Zutaten sind in jedem Supermarkt erhältlich und die Zubereitung ist schnell. Mit dem Wochenplan fällt die Ernährungsumstellung ganz leicht und in aller Ruhe werden die neuen Gewohnheiten eingeübt. Gut verständlich und auf dem neuesten Wissensstand vermitteln wir im Theorieteil alles Wichtige zu Diabetes mellitus. Außerdem erleichtern viele praktische Hilfen und Tipps die Umsetzung der neuen Ziele im Alltag.