

## Kurztext

---

Susanna Bingemer

### **Fette Helden – von Avocado bis Walnussöl**

#### **Schlank & fit mit den Top 15**

128 Seiten, mit ca. 70 Farbfotos

Nicht definiert

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

ISBN: 978-3-8338-6835-1



Fett ist nicht per se böse und wird auch nicht automatisch zu Hüftspeck, das hat sich inzwischen schon herumgesprochen. Dennoch herrscht noch einige Verwirrung rund um diesen lebenswichtigen Stoff. Basierend auf aktuellen Studien und Erkenntnissen informiert dieser GU-Ratgeber klar und einfach: Welche Fette sind gesund, welche nicht und warum? Mit welchen Fetten kann ich sogar abnehmen und fit werden? Was bedeutet ketogene Ernährung? Wieso brauchen wir mehr Omega-3-Fettsäuren? Welche sind die Top-Fettquellen und wie können diese einfach im Alltag eingebaut werden? 15 Porträts der wichtigsten gesunden Fette zeigen jeweils die Benefits und die optimale Verwendungsformen. Im Rezeptteil gibt es dazu genussvolle – überwiegend vegetarische – Ideen und Wochenpläne. So bekommen unter anderem Avocado, Ei, Seefisch, Oliven, Walnussöl und Hanfsamen einen fetten, heldenhaften Auftritt. Das Buch bietet einen schnellen Einstieg und zeigt wie man mit guten Fetten und Ölen in Bestform kommt!