

Kurztext

Dr. med. Matthias Riedl

Diabetes-Kochbuch

Genussvoll den Blutzucker im Griff

192 Seiten, mit ca. 120 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4427-0



Keine Frage, heute lebt es sich mit Diabetes viel leichter als früher, denn in der Forschung hat sich jede Menge getan und die richtige Ernährung hat mit den Verboten von einst nichts mehr zu tun. Das zeigen auch die feinen, frischen Rezepte des Kochbuchs Diabetes aus der GU-Reihe Gesund Essen - Gemüse, Nüsse, hochwertige Fette, Fisch und Fleisch sind die Säulen der modernen Ernährung - nicht nur für Diabetiker. Der Clou dabei: Man verliert Gewicht, ohne auf Genuss verzichten zu müssen. Essen ist Lebensqualität, und was auf den Teller kommt, soll schmecken und satt machen. Dass Diabetiker diesem Ernährungsplan vertrauen können, dafür steht einer der führenden deutschen Fach-mediziner mit seinem Wissen. Im einleitenden Teil des Buches gibt er zusätzlich die neuesten Informationen rund um den Alltag mit Diabetes. Hier findet man auf einen Blick alles, was man braucht, um das Leben mit Diabetes sicher und genussvoll zu gestalten!