

Kurztext

Katrin Klever / Johanna Dries

Klevers Kompass Kalorien & Fette 2019/20

128 Seiten

Nicht definiert

9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 14,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6959-4



Der unschlagbare Klassiker, der seit Jahrzehnten durch Inhalt, Form und Umfang seine Benutzer überzeugt. Übersichtlich gestaltete Tabellen führen schnell und sicher zu mehr als 8000 aktuellen Kalorien- und Fettwerten. Alle wichtigen Lebensmittel, Gerichte und Fertigprodukte – von Aal über Götterspeise bis Zwiebelsuppe – sind hier von A bis Z aufgelistet. Eine extra Tabelle liefert die durchschnittlichen Werte für typische Gerichte, die man außer Haus verzehrt, von der klassischen Restaurantspeise bis hin zu Fastfood-Gerichten. Basisinformationen und nützliche Tipps für eine kalorienbewusste, gesunde Ernährung machen den Kompass zu einem umfassenden und dennoch handlich praktischen Begleiter für den Alltag.