

Presseinformation

Johanna Dries, Katrin Klever

Klevers Kompass Kalorien & Fette 2021/22

Umfang: 128 Seiten

Format: 9 x 15,4 cm

Preis: 9,99 € (D)/ 10,30 € (A)/ 14,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-7545-8

Erscheinungsdatum: Oktober 2020



Der Klassiker der Kalorientabellen: meistverkauft und mit über 8.000 Kalorien- und Fettwerten

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.

Die Autorin **Johanna Dries** studierte Ernährungswissenschaften und arbeitet regelmäßig für namhafte Verlage im Bereich der Rezeptentwicklung und Nährwertberechnung.

Ulrich Klever hat bereits vor über dreißig Jahren den kleinen grünen Kalorien-Kompass veröffentlicht – nach wie vor der Klassiker unter den Kalorientabellen. Seine Tochter **Katrin Klever**, engste Mitarbeiterin und Mitautorin, führt heute sein Archiv weiter und sorgt für die Aktualität der Produkte.