

## Kurztext

---

Dr. med. Matthias Riedl

### **Iss dich gesund mit Dr. Riedl**

**Mein Ernährungswissen und 150 Rezepte für ein gutes, langes Leben**

276 Seiten, mit ca. 200 Farbfotos

Format: 21,0 x 26,5 cm, Pappband

29,99 € (D) / 30,90 € (A) / 39,90 CHF (SF.)

ISBN: 978-3-8338-6430-8



Gesund essen ist die einfachste und beste Vorsorge für ein langes, beschwerdefreies Leben. ERNÄHRUNGS-DOC Dr. Riedl vermittelt aktuelles Ernährungswissen auf unkomplizierte und anschauliche Art. Welche Lebensmittel sind gesund und warum? Wie muss ich essen, damit ernährungsabhängige Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Arthrose erst gar nicht entstehen? Ein Selbstcheck hilft, individuelle Risiken zu erkennen und zeigt den Weg zu einer gesünderen Ernährung mit genauem Aktionsplan. Das Gesundheitskochbuch enthält rund 150 alltagstaugliche, vitalstoffreiche und kalorienbewusste Rezepte plus Hinweise auf gesundheitliche Benefits. Außerdem gibt es praktische Tipps für die Umsetzung im Alltag wie Wochenpläne, Warenkunde und Küchenpraxis. Vom Frühstück, Dips & Snacks über Hauptspeisen mit Fleisch, Fisch und Vegetarisches bis hin zu Desserts, Brot, Kuchen und Getränken. So lässt es sich für die ganze Familie gesundheitsbewusst und genussvoll kochen – selbst bei Unverträglichkeiten!