



## KÖSTLICH ESSEN OHNE FRUCTOSE

### Kochbuch für Menschen mit Fructose-Intoleranz

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski  
Trias Verlag 2011  
ISBN: 978-3830433262  
160 Seiten, 17,95 EUR

 [Bestellen](#)

---

#### Jetzt kommt Abwechslung in die Küche - auch ohne Fructozucker!

Immer das Gleiche essen? Das muss nicht sein! Dieses Buch bietet 126 originelle Koch- und Backideen mit fructosearmen oder -freien Zutaten. Mit leckeren Gemüseaufläufen, internationalen Köstlichkeiten und fruchtig-süßen Desserts wird's nie langweilig auf dem Tisch.

#### Zum Inhalt:

- o Vorwort
- o Was Sie über die Fructose-Intoleranz wissen sollten
- o Köstlich kochen - gesund leben
- o Frühstücksideen
- o Kleinigkeiten
- o Hauptgerichte
- o Desserts und Süßspeisen
- o Kuchen, Gebäck und Brot
- o Feste
- o Adressen, die weiterhelfen

#### Schmeckt Gästen, Freunden und der Familie

Sie brauchen keine "Extra-Diät". Alle essen gerne mit. Und dafür gibt es auch noch Komplimente.

#### Rundum gut versorgt

Vom Frühstück bis zum Abendessen: Sie erhalten alle Nährstoffe, die Sie brauchen. So bleiben Sie fit und leistungsfähig.

#### Ihr Plus - mehr als nur Rezepte

Verträglich einkaufen: Fructosearme Lebensmittel im Überblick. Zutaten austauschen: So klappt die fructosearme Ernährung ganz entspannt.

#### Leseprobe:



**Informationen**  
**Leseprobe PDF**  
**4 Seiten 80 Kb**

**Kleinigkeiten**  
**Leseprobe PDF**  
**6 Seiten 110 Kb**

**Vorspeisen**  
**Leseprobe PDF**  
**8 Seiten 170 Kb**

**Hauptgerichte**  
**Leseprobe PDF**  
**4 Seiten 100 Kb**

**Desserts**  
**Leseprobe PDF**  
**6 Seiten 120 Kb**



**Die wichtigsten Basis-Informationen zur Fructose-Malabsorption**

So finden Sie sich mit Ihrer Erkrankung zurecht. Und erfahren konkret, worauf es beim Essen und Trinken ankommt. Viel Spaß beim Kochen und: einen guten Appetit!

**Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>**

**Gefunden unter: <http://www.laktonova.de/deutsch/kochbuecher/index.html>**