



 [Bestellen](#)

RICHTIG EINKAUFEN BEI LAKTOSE-INTOLERANZ

Leben ohne Milchzucker

Karin Hofele
 Trias Verlag
 ISBN: 978-3830433576
 108 Seiten, 7,95 EUR

Lebensmittel gezielt auswählen

So klappts: Genussvoll schlemmen mit Lebensmitteln, die keinen Milchzucker enthalten. Entscheidend ist die richtige Auswahl.

Aus dem Inhalt:

- o Diagnose: Laktose-Intoleranz
- o Ernährungstipps
- o Richtig Einkaufen
- o Einkaufs-Tabellen
- o Milch & Co.
- o Fleisch, Wurst & Co.
- o Aus Meer und Fluss
- o Fette, Öle und Eier
- o Getreide und was daraus gemacht wird
- o Selbst kochen
- o Frisch und knackig
- o Nüsse und Samen
- o Fleischersatzprodukte und vegetarische Speisen
- o Für Schleckermäuler
- o Zum Kochen und Verfeinern
- o Für die schnelle Küche
- o Durstlöscher
- o Fürs Frühstück
- o Unterwegs und Zwischendurch
- o Restaurant und Kantine

Leseproben:



Die Erkrankung
[Leseprobe PDF](#)
 6 Seiten 100 Kb

Ernährung
[Leseprobe PDF](#)
 6 Seiten 150 Kb

Unterweg und zwischendurch
[Leseprobe PDF](#)
 5 Seiten 140 Kb

Selber kochen
[Leseprobe PDF](#)
 5 Seiten 100 Kb

 [Bestellen](#)

In Supermarkt, Restaurant und unterwegs

Über 1.000 Nahrungsmittel, Fertiggerichte, Snacks, Restaurant-Speisen, Fast-Food in übersichtlichen Tabellen für Sie auf dem Prüfstand.

Auf einen Blick für Sie bewertet

Schnell und sicher: Mit praktischem Bewertungssystem. So sehen Sie sofort, welche Nahrungsmittel für Sie bestens und welche weniger geeignet sind.