



KÖSTLICH ESSEN BEI MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

Leckere Rezepte für Reizdarmpatienten

Anne Iburg
Trias Verlag 2011
ISBN: 9783830433170
156 Seiten, 19,95 EUR



Nur noch eine fade Schonkost essen?

Überhaupt nicht nötig! Auch wenn Sie Probleme mit Magen oder Darm haben, müssen Sie auf den köstlichen Sonntagsbraten, die knusprige Pizza oder verführerischen Kuchen nicht verzichten. Es gilt einfach, ein paar Regeln bei den Zutaten und beim Kochen zu beachten. Wie Ihnen das mühelos gelingt, zeigt dieses herrlich bebilderte Koch- und Backbuch.

Zum Inhalt:

- o Vorwort
- o Was Sie über Magen-Darm-Beschwerden wissen sollten
- o Gut essen und beschwerdefrei leben
- o Frühstücksideen
- o Warme und kalte Kleinigkeiten
- o Warme Hauptgerichte
- o Desserts und Süßspeisen
- o Kuchen, Gebäck und Brot
- o Feste
- o Rezeptverzeichnis

Schmeckt der ganzen Familie und den Gästen

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

Rundum gut versorgt vom Frühstück bis zum Abendessen

Mit 93 originellen Koch- und Backideen wird's nie langweilig auf dem Tisch.

Ihr Plus - mehr als nur Rezepte

Gesund einkaufen: So wählen Sie die besten Lebensmittel. Gekonnt kochen und backen: So wird's bekömmlich. Alle Rezepte mit Nährwert-Angaben, die wichtig für Sie sind.

Leseproben:



Informationen
Leseprobe PDF
4 Seiten 90 Kb



Kleinigkeiten
Leseprobe PDF
4 Seiten 110 Kb



Frühstücksideen
Leseprobe PDF
4 Seiten 100 Kb



Hauptgerichte
Leseprobe PDF
4 Seiten 110 Kb



Desserts
Leseprobe PDF
2 Seiten 70 Kb

Die wichtigsten Basis-Informationen zu Magen und Darm

So finden Sie sich mit Ihrer Erkrankung zurecht. Und erfahren konkret, worauf es beim Essen und Trinken jetzt ankommt.



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

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/kochbuecher/koestlich_essen_bei_magen-darm- beschwerden.html