



# RICHTIG EINKAUFEN BEI MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

## Gesund leben mit Reizdarmsyndrom

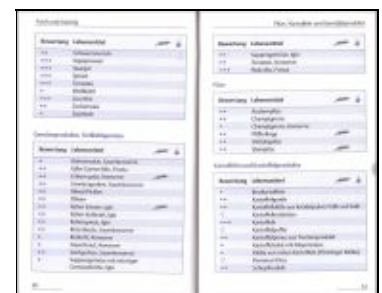
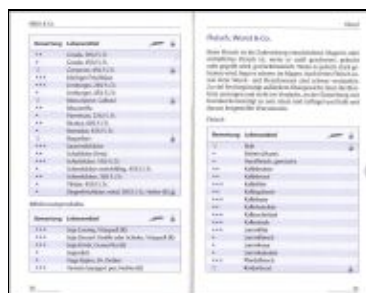
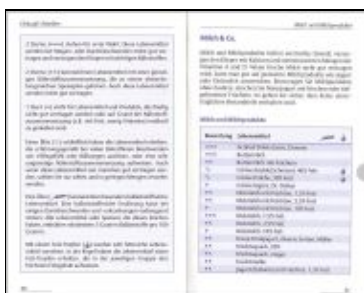
Karin Hofele  
 Trias Verlag 2011  
 ISBN: 978-3830430858  
 102 Seiten, 8,95 EUR

### Der richtige Einkauf bei Reizdarmsyndrom

So klapperts: Genussvoll schlemmen ohne Unwohlsein, Blähungen, Völlegefühl, Entzündungen und Reizungen. Entscheidend ist die richtige Auswahl.

#### Aus dem Inhalt:

- o Diagnose: Magen-Darm-Beschwerden
- 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 Unterwegs und Zwischendurch
- o Restaurant und Kantine
- o Getreide und was daraus gemacht wird
- 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 Durstlöcher
- o Fürs Frühstück
- o Außer Haus essen



**Seitenbeispiel 1**  
**Zum Vergrößern bitte anklicken**

**Seitenbeispiel 2**  
**Zum Vergrößern bitte anklicken**

**Seitenbeispiel 3**  
**Zum Vergrößern bitte anklicken**

**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.

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

**Gefunden unter:**

**[http://www.laktonova.de/deutsch/einkaufsfuehrer/richtig\\_einkaufen\\_bei\\_magen-darm-beschwerden.html](http://www.laktonova.de/deutsch/einkaufsfuehrer/richtig_einkaufen_bei_magen-darm-beschwerden.html)**