



RICHTIG EINKAUFEN BEI MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

Gesund leben mit Reizdarmsyndrom

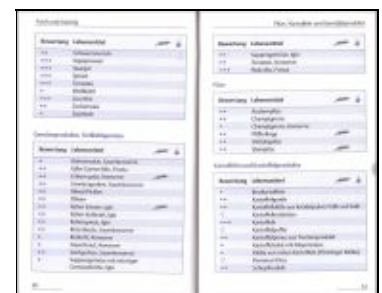
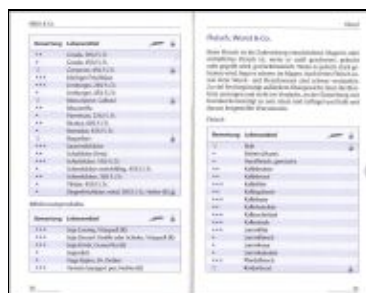
Karin Hofele
 Trias Verlag 2011
 ISBN: 978-3830430858
 102 Seiten, 8,95 EUR

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