

Buchempfehlungen:

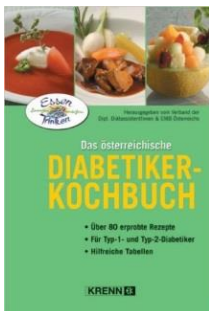


Feierabendküche ohne Reue: 80 schlanke Abendessen für den gesunden Genuss

von Edith Kubiena

ISBN-13: 978-3942051378

Rezepte für Frühling, Sommer, Herbst und Winter, mit jahreszeitlicher Warenkunde. Abzunehmen fällt zumeist gar nicht so schwer. Es ist für viele Menschen durchaus machbar, eine befristete Zeit lang eine Diät durchzuführen. Aber das Gewicht zu halten, das ist dann oft schon weitaus schwieriger! „Feierabendküche ohne Reue“ gibt dafür Anregungen – mit saisonalen, schlanken und ausgewogenen Gerichten, die ein gesundes Genießen im Alltag ermöglichen. Gerade für Berufstätige ist das Abendessen jene Mahlzeit, die sie am besten selbst gestalten können. Die Gerichte in diesem Buch sind nicht nur für diätetische Bedürfnisse ideal, sondern – in Ruhe genossen – Wohltaten für Leib und Seele. Und sie schmecken auch mittags. Für die immer größer werdende Gemeinde an Vegetariern bzw. an Flexitariern, die nicht immer, aber immer öfter vegetarisch essen, gibt es bei vielen Rezepten eine ausgewogene vegetarische Variante. Den zunehmenden Lebensmittelunverträglichkeiten und -allergien wird durch eine entsprechende Kennzeichnung von Kuhmilch, Milchzucker (Laktose), Weizen, Hefe und Gluten Rechnung getragen.

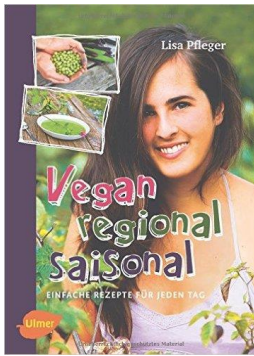


Das österreichische Diabetiker-Kochbuch

von Verband d. Diätassistentinnen Österreichs (Autor)

ISBN-13: 978-3950131666

Dieses Kochbuch richtet sich an alle Diabetiker, die trotz ihrer Erkrankung abwechslungsreich und genussvoll essen möchten. Vollkornprodukte, frisches Gemüse und Salate, Obst, fettarme Milchprodukte, Fisch, Geflügel und hochwertige Öle bilden die Grundlage einer optimalen, gesunden Ernährung. Speziell österreichische Rezepte. Für Typ-1- und -2-Diabetiker.

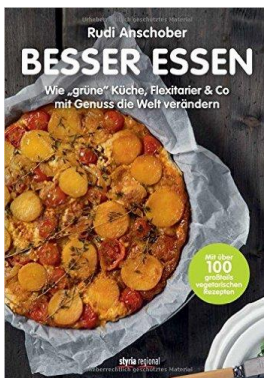


Vegan, regional, saisonal: Einfache Rezepte für jeden Tag

von Lisa Pflieger

ISBN-13: 978-3800180684

Vegan schmeckt richtig gut! Immer mehr Menschen möchten gern vegan kochen und essen. Und am liebsten mit saisonalen und regionalen Zutaten. Lisa Pflieger stellt über 140 vegane Rezepte vor, darunter sehr viele einfache und schnelle Gerichte. Für ihre veganen Rezeptideen sind die meist saisonalen Zutaten einfach in der eigenen Region zu beschaffen. Immer wieder regen die Rezepte dazu an, Neues auszuprobieren: selbst auf Wildkräuterpirsch gehen oder vitaminreiche Keimlinge auf der Fensterbank sprießen lassen - für den ganz eigenen Pfiff in den Rezepten. Jahreszeitlich abwechslungsreiche, schnelle und unkomplizierte vegane Rezepte - von der veganen Last-Minute-Idee bis zum veganen Weihnachtsmenü.



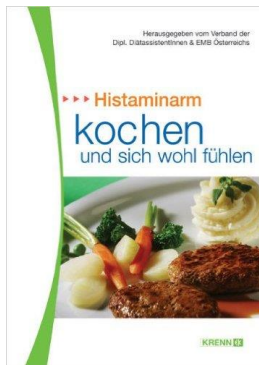
Besser Essen: Wie "grüne" Küche, Flexitarier & Co mit Genuss die Welt verändern

von Rudi Anschober

ISBN-13: 978-3701201259

Ein Mal wöchentlich auf Fleisch verzichten und damit das Klima schützen, lautet die Botschaft der Kampagne FleischFreiTag, die mit großem Erfolg vom Büro Landesrat Rudi Anschober umgesetzt wurde. Nun gibt es das Beste von FleischFreiTag gebündelt in einem Buch. Das Highlight des Buches sind die vielen Rezepte, die zeigen, dass Genuss kein Fleisch braucht: Über 100 fleischlose Speisen garantieren Gaumenkitzel von Jänner bis Dezember; mit dabei sind auch die besten Rezepteinsendungen der FleischFreiTag-Gewinnspiele. Für alle Gerichte gilt: regional, saisonal, biologisch, fair!

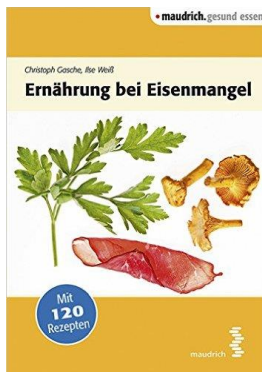
Fundierte Informationen zum Klimaschutz, praktische Tipps zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln, ein Obst- und Gemüse-Saisonkalender, Informationen zu Bio-Direktvermarktern und zahlreiche Kontaktadressen der FleischFreiTag-Partnerbetriebe ergänzen den umfassenden Band.



Histaminarm kochen und sich wohl fühlen

vom Verband der diplomierten Diätassistentinnen & Tanja Ostermann
ISBN-13: 978-3902351180

Ein erheblicher Anteil der Gesamtbevölkerung leidet unter einer Histamin-Intoleranz. Das Buch enthält neben Informationen über die Krankheit selbst viele schmackhafte Rezepte, die allen Anforderungen an eine gesunde, histaminarme Ernährung gerecht werden.



Ernährung bei Eisenmangel (maudrich.gesund essen)

von Christoph Gasche und Ilse Weiß

Eisenmangel ist die häufigste Mangelerscheinung weltweit. Aber wie kann ich meinen täglichen Eisenbedarf überhaupt auf natürliche Weise durch meine Ernährung decken? Wer braucht wie viel Eisen, und welche Nahrungsmittel hemmen oder fördern die Verwertung? Dieser Ratgeber liefert nicht nur wichtige Informationen und Ernährungstipps für den Alltag, sondern auch eine breite Auswahl an köstlichen Rezepten für jeden Geschmack. Ihr Plus: über 120 schmackhafte Rezepte, mit Checkliste und Eisenmangel-Test Ernährungstipps nach Altersgruppen und speziellem Bedarf, spannende medizinische Hintergrundinfos.

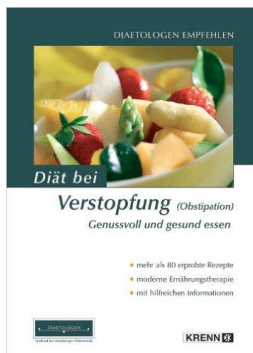


Ernährung bei Reizdarmsyndrom (maudrich.gesund essen)

von Christoph Gasche und Ilse Weiß

ISBN-13: 978-3990020012

Nahrung für einen beruhigten Darm. Was tun, wenn der Darm gereizt ist und ärztliche Untersuchungen kein Ergebnis bringen? Dieses Buch gibt Antworten auf diese Frage. Mit medizinischen Hintergrundinfos hilft es die Verdauung zu verstehen, die Symptome zu deuten und mit gezielten Maßnahmen Beschwerden zu lindern. Es bereitet eine wissenschaftlich getestete Diät nachvollziehbar auf und zeigt, wie sich viele Ernährungsfallen vermeiden lassen. Damit die Lebensqualität wieder steigt! Ihr Plus: 80 abwechslungsreiche Rezepte, die FODMAP-arme Diät Schritt für Schritt. Übersichtliche Tabellen zu den wichtigsten Inhaltsstoffen, neueste medizinische Erkenntnisse verständlich beschrieben.



Diät bei Verstopfung Taschenbuch

vom Verband der Diätologen Österreichs (Autor)

ISBN-13: 978-3902351869

über 60 erprobte Rezepte, hilfreiche Tabellen, moderne Ernährungstherapie.

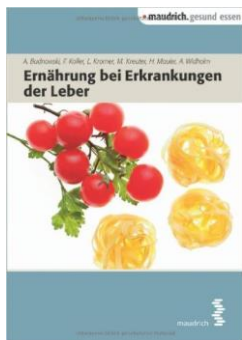


Ernährung bei Erkrankungen der Niere (maudrich.gesund essen)

von Johann Grassl

ISBN-13: 978-3851759662

Mit richtiger Ernährung lässt es sich trotz einer Nierenerkrankung schmackhaft und ausgewogen essen. Sie erfahren in diesem Buch alles, was Sie über Ihre Erkrankung wissen müssen und wie Sie mit einfachen Tricks Salz, Kalium und Phosphor sparen. Übersichtliche Ernährungstabellen zeigen Ihnen auf den ersten Blick, bei welchen Lebensmitteln Sie problemlos zugreifen können. Die 80 Rezepte vom schnellen Snack für zwischendurch bis zu tollen Fisch- und Fleischgerichten und leckeren Desserts lassen sich schnell und einfach zubereiten und schmecken der ganzen Familie. Ihr Plus: Über 80 schmackhafte Rezepte, genaue Nährwertangaben, praktische Übersichtstabellen.



Ernährung bei Erkrankungen der Leber (maudrich.gesund essen)

von A. Budnowski, F. Koller, L. Kramer, M. Kreuter, H. Mauler, A. Widhalm

ISBN-13: 978-3851759655

Tausende Menschen sind leberkrank, ohne auch nur etwas davon zu ahnen aber Tatsache ist: Eine Lebererkrankung kann jeden treffen auch ohne Alkoholkonsum. Mit richtiger Ernährung lässt es sich aber trotzdem schmackhaft und ausgewogen essen. Sie erfahren in diesem Buch alles Wesentliche über die einzelnen Lebererkrankungen (Fettleber, Leberzirrhose, akute und chronische Hepatitis, Alkoholhepatitis, Virushepatitis, Steatohepatitis, Tumore der Leber, cholestatische Erkrankungen und Gallensteinleiden sowie stoffwechselbedingte Lebererkrankungen) und erhalten wichtige Informationen über die Lebertransplantation. Der große Ernährungs- und Rezeptteil zeigt Ihnen, worauf es beim Essen und Trinken ankommt. Und außerdem besonders hilfreich: Symbole weisen aus, welches Rezept für Sie besonders empfehlenswert ist. Die über 120 Rezepte vom schnellen Snack für zwischendurch bis hin zu tollen Fisch- und Fleischgerichten, vegetarische Speisen und wunderbaren Desserts sind schnell und einfach zubereitet und schmecken der ganzen Familie.