

Buchinformation

Hannah Frey

Clean Eating – Kochen mit Superfoods

Bewusst genießen – besser leben

168 Seiten, 19 x 24,5 cm

ca. 220 Farbfotos

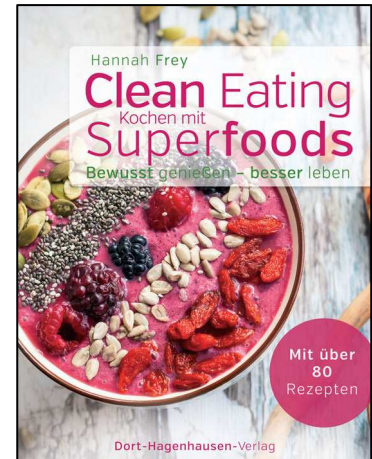
durchgehend vierfarbig

Hardcover mit Schutzumschlag

h.f.ullmann

EUR 18,95

h.f.ullmann



Gesundheit essen - besser leben mit Superfoods

Superfoods sind wortwörtlich in aller Munde. Die pflanzlichen Lebensmittel strotzen nur so vor Nährstoffen und sind deshalb besonders gesund –kein Wunder, dass sie perfekt zum Ernährungskonzept Clean Eating passen! Ernährungsbewusste Genießer finden in dem neuen Buch der Clean-Eating-Expertin Hannah Frey fundiertes Wissen, vielfältigste Rezepte und appetitanregende Fotografien.

Jeder Mensch profitiert von Superfoods –unabhängig von Gesundheitszustand, Ernährungsweise oder Alter. Egal, ob Fleischesser, Flexitarier, Vegetarier oder Veganer: Jeder tut gut daran, hochwertige Lebensmittel in seine Ernährung einzubeziehen. „Superfoods müssen nicht nur vom anderen Ende der Welt kommen, auch hierzulande gibt es eine Vielzahl von pflanzlichen Lebensmitteln mit besonders hohem Nährstoffgehalt“, weiß die Gesundheitswissenschaftlerin Hannah Frey. Deswegen finden der Leser in ihrem neuen Buch „Clean Eating –Kochen mit Superfoods“ sowohl heimische, als auch exotische Superfoods. Ihr neues Buch ist ein umfassender Ernährungsratgeber, der zeigt, wie wir durch Superfoods unsere Ernährungsgewohnheiten verbessern und unsere Gesundheit fördern können.

Frey stellt ihre wichtigsten 25 Superfoods von Amaranth bis Zitrone vor und zeigt gleich anschließend, wie man damit leckere Gerichte zaubern kann. Die 80 Rezepte reichen vom Frühstück mit Overnight Oats und Schoko-Himbeeren über Vorspeisen wie einem Rote-Bete-Süppchen mit Açai über eine Wirsing-Pfanne mit Hanfsamen als Hauptgericht bis hin zum süßen Nachtisch mit Dattel-Pralinen im Erdnussmantel. Die Lebensmittel mit dem Gesundheits-Plus können ohne viel Aufwand in die alltägliche Ernährung integriert werden, was mir besonders wichtig ist, betont die Autorin, deren erstes Buch „**Clean Eating –natürlich kochen**“ schon nach kurzer Zeit ein Bestseller wurde.

Hannah Frey lebt und arbeitet als selbstständige Gesundheitswissenschaftlerin in Hamburg. Die Spezialistin für Gesundheitsförderung im betrieblichen Gesundheitsmanagement und Autorin gilt als die deutsche Expertin rund um das Thema „Clean Eating“. Mit ihrem Blog verbindet sie ihre zwei größten Leidenschaften: Gesundheit und das Schreiben. Ihrer stetig wachsenden Leserschaft bringt sie neben der gesunden und „cleanen“ Küche auch Bewegung und Entspannung nahe. Im März 2015 erschien ihr Buch „**Clean Eating – natürlich kochen**“ –das erste deutschsprachige Buch über „Clean Eating“.

Bitte senden Sie nach erfolgter Rezension einen Beleg an:

h.f.ullmann publishing GmbH

Steffi Brune

Birkenstr. 10

D - 14469 Potsdam

Tel. : +49 (0) 331 23 624-149

Fax : +49 (0) 331 23 624-200

Mail: presse@ullmannmedien.com

Internet: www.ullmannmedien.com