

Katharina Kraatz

Projekt zuckerfrei

Clean Eating: Bewusst genießen – besser leben

168 Seiten

Format 19 x 24,5 cm

ca. 150 Fotografien

durchgehend vierfarbig

Hardcover

Ullmann Medien, Potsdam 2017

EUR 19,99



Süßes Leben – ohne Zucker

Wussten Sie, dass jeder Deutsche gut 16 Teelöffel Zucker am Tag zu sich nimmt? Zucker ist überall: Vor allem in industriellen Lebensmittel versteckt sich mehr Zucker als man zunächst vermuten würde. In ihrem Buch „Projekt Zuckerfrei“ widmet sich die Autorin Katharina Kraatz diesem wichtigen Thema und zeigt in praktischen Tipps und Rezepten, wie man seinen Zuckerkonsum dauerhaft reduzieren und nachhaltig auf seine Gesundheit und sein Wohlbefinden einwirkt.

Zucker tut unserem Körper keinen Gefallen, die Hinweise verdichten sich, dass unser übermäßiger Zuckerkonsum gewichtige Folgen haben kann, in Form von Übergewicht oder gar Adipositas, Diabetes, Herz- Kreislauf-Erkrankungen, sogar Verbindungen zu einigen Krebserkrankungen werden gezogen. Relativ unumstritten ist die negative Wirkung von Zucker auf unser Belohnungssystem.

In diesem Buch bringt die Bloggerin und Ernährungsexpertin Katharina Kraatz all ihr Wissen und ihre Erfahrung im Umgang mit Zucker, ihren Zucker-Reduktionsplan und ihre zuckerfreie Genusswelt in Form von 80 Rezepten zusammen. Mit kompetenten Handlungsoptionen und viel kulinarischer Fantasie kann Zucker auf dem Speiseplan bald der Vergangenheit angehören.

Autorin



© Janine Martin

Katharina Kraatz, Jahrgang 1979, lebt mit ihrer Familie in Lüneburg. Durch ein Experiment fand die begeisterte Hobbyköchin zur zuckerreduzierten Ernährung – und blieb dabei. Zwar war es zunächst eine Herausforderung für die Naschkatze und passionierte Bäckerin, aber in Kombination mit dem Clean-Eating-Konzept entwickelt sie seit einigen Jahren köstliche und gesunde Rezepte, die nichts vermissen lassen. Über ihr »Projekt Zuckerfrei« berichtete sie regelmäßig auf dem Foodblog www.katharinakocht.com und war damit eine der Vorreiterinnen im deutschsprachigen Raum.

Pressekontakt

T + 49 (0) 331-81 736-111

F + 49 (0) 331-81 736-100

presse@ullmannmedien.com

Ullmann Medien GmbH

Birkenstraße 10

14469 Potsdam

www.ullmannmedien.com