

Presstext

DOC FLECKS GESUNDKÜCHE

Die 100 besten Rezepte für jeden Tag



Gesünder essen – je öfter, desto besser

Gesunde Ernährung soll lässig sein, Spaß machen und richtig gut schmecken. Selbst kochen soll finanziell und zeitlich für alle machbar sein, denn nur so findet es den dauerhaften Weg in den Alltag. Das ist das Credo von Dr. med. Anne Fleck, genannt Doc Fleck, bei der sich vieles um individuell passende Ernährung dreht, die eine ganze Reihe gesundheitlicher Vorteile vereint: Frische, regionale, saisonale und vor allem naturbelassene Lebensmittel versorgen den Körper wesentlich besser mit natürlichen Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen, weil keine langen Wege zurückgelegt werden, sie reif geerntet werden und die Lebensmittel dann auch die besten Inhaltsstoffe haben.

Dr. med. Anne Fleck ist Internistin und renommierte Präventiv- und Ernährungsmedizinerin mit Herz für Ursachenforschung – bekannt aus dem TV, aus ihrem vielfach ausgezeichneten Podcast, ihren Publikationen,

Bestsellern und ihrem Online-Kurs-Programm. Für dieses Kochbuch hat sie die 100 beliebtesten und besten Rezepte für jeden Tag aus ihren erfolgreichsten Büchern zusammengestellt: besonders einfach, schnell und gesund! So gelingen abwechslungsreiche, stressfreie und köstliche Gerichte mühelos auch neben Arbeit, Familie und Freundeskreis.

Preiswerte, gut erhältliche Zutaten, wenig Aufwand – und alles grandios lecker! So macht Gesundküche auch noch richtig Spaß.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-312-1, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A),

192 Seiten, Format 19 × 24 cm, 90 Fotos, Hardcover

Text: Dr. med. Anne Fleck, Bettina Matthaei, Su Vössing,

Food-Fotografie: Hubertus Schüler,

Erscheint am 15. Dezember 2023



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Lena Vaßen, lv@bjvv.de, 02103 90788-24

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**