

Presstext

Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte

Von Dr. med. Anne Fleck, bekannt aus der NDR-Fernsehserie „Die Ernährungs-Docs“



So fix und lecker geht gesunde Ernährung!

Die Gerichte in diesem Buch sind nicht nur besonders gut für die Gesundheit, sondern schmecken auch fantastisch. Dass alle Rezepte tatsächlich mit nur 10 Minuten Aufwand zuzubereiten sind, ist für viele Menschen, die sich im Alltag gern unkompliziert und gesund ernähren wollen, ein wahrer Segen.

Su Vössing, ehemals Deutschlands jüngste Sterneköchin, hat nach den Tipps von Ernährungsmedizinerin Dr. Anne Fleck über 50 einzigartige Rezepte entwickelt. Passend zum renommierten LANS Med Konzept hat Dr. Anne Fleck für dieses Buch die Zutaten nach den neuesten Erkenntnissen der Ernährungsmedizin so ausgewählt, dass bereits

eine gesunde Mahlzeit am Tag ausreicht, um den Körper mit allen Vitaminen, Spurenelementen, Fettsäuren und pflanzlichen Sekundärstoffen zu versorgen. Viele Gerichte sind darüber hinaus auch für unterwegs oder fürs Büro geeignet. Zusätzlich bietet das Buch 6 exklusive Rezepte direkt vom Küchenchef des Lanserhof Tegernsee, Karsten Wolf, sowie zahlreiche Tipps und Rezepte für Frühstück, Snacks, Saucen u. v. m.. Kurze Texte informieren zudem über Lebensmittel und ihre besondere Wirkung für den Körper. Pionier des LANS Med Konzepts und Herausgeber von „Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte“ ist Lanserhof Inhaber Dr. Christian Harisch.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-103-5

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

192 Seiten, Format 23,5 x 28 cm,

81 Fotos, gebunden

Herausgeber Dr. Christian Harisch

Text Dr. med. Anne Fleck

Rezepte Su Vössing

Fotografie Hubertus Schüler

Ab sofort im Handel

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

Pressekontakt: Valerie Mayer, vm@bjvv.de, 0 21 03-9 07 88-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**