

Presstext

Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte

Schnell • Leicht • Köstlich



Gesunder Genuss in seiner lässigsten Form

Die Hauptarbeit ist schon gemacht, wenn Sie nach diesen Rezepten kochen: die Zusammenstellung einfacher, köstlicher Gerichte nämlich, die in ihren Zutaten so optimal harmonieren, dass sie die Prozesse im Körper wirksam unterstützen. Kochen soll nämlich Spaß machen, es soll vor allem auch unkompliziert sein und in den Alltag passen. Davon ist die bekannte Ärztin Dr. Anne Fleck überzeugt:

„Gesunder Genuss und Lässigkeit gehören einfach zusammen.“ Mit ihren Büchern führt Anne Fleck seit Monaten die Kochbuch-Bestsellerlisten in Deutschland an.

Ihr neuestes Buch „Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte“ orientiert sich – frei von rigiden Dogmen – am neuesten Stand der Wissenschaft und räumt gründlich

mit überholtem Ernährungswissen auf. Darüber hinaus gibt sie Einkaufstipps, informiert über Etikettentexte sowie Zusatzstoffe – und will vor allem eines: einen einfachen Ausweg aus dem Dschungel der kursierenden Ernährungshypes aufzeigen und uns mit der ungetrübten Freude am gesunden Essen anstecken. Gemeinsam mit der Spitzenköchin Su Vössing hat sie 70 köstliche Rezepte entwickelt, die in ihrer Einfachheit sorgsam und liebevoll ausgeklügelt sind und ganz ohne komplizierte Nährstofftabellen auskommen. Denn nicht Nährstoffbilanzen, sondern die richtige Lebensmittelauswahl und ein gesundes Maß von allem bestimmen die positive Gesamtwirkung auf unseren Organismus. Einfacher kann man kaum kochen und genießen – und dabei die Gesundheit stärken.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-137-0

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

192 Seiten, Format 23,5 x 28 cm,

80 Fotos, gebunden, mit SU

Text

Dr. med. Anne Fleck

Rezepte

Su Vössing

Fotografie

Hubertus Schüler

Ab dem 26. Mai 2017 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, 02103 90788-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**