

Histaminarm kochen - vegetarisch: Kstliche Rezepte und Praxistipps bei Histaminintoleranz

Von Nadja Schfers
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC

Urheberrechtlich geschütztes Material Nadja Schäfers

Histaminarm kochen – vegetarisch

Köstliche Rezepte und Praxistipps
bei Histaminintoleranz



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #125080 in BcherVerffentlicht am: 2016-11-01Abmessungen: 8.50 x .59b x 5.35l, Einband: Gebundene Ausgabe162 Seiten | File size: 65.Mb

Von Nadja Schfers : Histaminarm kochen - vegetarisch: Kstliche Rezepte und Praxistipps bei Histaminintoleranz before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Histaminarm kochen - vegetarisch: Kstliche Rezepte und Praxistipps bei Histaminintoleranz:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen14 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. 5

Sterne und mehr Von Minka Wer Vegetarier ist und dazu noch an Histamin Intoleranz leidet wird schnell sehen dass es nicht allzu viel Abwechslung fr uns HIT Veggies gibt, da kommt, zumindest fr mich, dieses Buch genau richtig. Die Zutaten ndere ich auch gerne mal, je nachdem was ich gerade vertrage. Auer vielen guten Rezepten enthlt das Buch auch noch Infos die nicht nur fr HIT Neulinge interessant sind. Durch dieses Buch fhle ich mich besser beraten als durch meine Hausrztin, die nicht wirklich viel Ahnung ber HIT hat(te) und mir nur riet das zu essen und weg zu lassen was auf der Liste ist die ich vom Allergiezentrum bekommen habe, dabei ist diese Liste nicht mal annhernd ausreichend. Sehr schade dass es nicht mehr Bcher mit vegetarischen histaminarmen Rezepten gibt. Fazit: Ich kann das Buch jeder Person mit HIT (Vegetarier oder nicht) 100% weiterempfehlen. 1 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. super Von Reinhard M. Was soll ich bewerten. Hat alles gepasst. 13 Wrter erforderlich sagt , was soll der Schei, wenns passt passt es. Bld sinn. 45 von 49 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein Muss fr jeden Histaminintoleranten! Von nmi-Portal Das Buch ist absolut empfehlenswert fr jede/n mit Histaminintoleranz, auch wen er/sie Fleisch it! In den ersten Kapiteln beschreibt die selbst histaminintolerante Autorin die Grundlagen zur Histaminintoleranz und den Umgang damit. Auch fr Histamin-Experten bietet das Buch durchaus neue Informationen. Der groe Rezeptteil bietet viele einfache Rezepte, die wohl alle von der Autorin selbst getestet wurden. Das Fazit bei unserer Buchrezension am NMI-Portal war ganz klar: Informationen, gute Recherche, super Rezepte: Einfach ein Muss fr jede/n Histaminintolerante/n!

Pressestimmen Ausgezeichnet als Deutschlands bestes vegetarisches Kochbuch bei den Gourmand World Cookbook Awards 2009 - Best Vegetarian Cookbook 2009 --Gourmant World Cookbook Award Kurzbeschreibung Histamin ist ein natrlicher und weit verbreiteter Bestandteil von Lebensmitteln, den viele Menschen nur schlecht vertragen. Histaminreiches wie gereifter Kse und Lebensmittel, die verstrkt Histamin aus den Krperzellen locken, mssen bei einer Unvertrglichkeit auf Dauer gemieden werden. Kompetenter Rat und erprobte Rezepte sind daher gefragt. Dieses Buch ist Ratgeber und Kochbuch in einem. Es liefert verlssliche Informationen zu Histamin, Symptomen und Diagnosemethoden der Unvertrglichkeit. Praktische Tipps zu gut und schlecht vertrglichen Lebensmitteln und optimaler Vitaminversorgung helfen beim Einkauf, Essen auer Haus und bei der Zubereitung in der Kche. Rund 100 vegetarische Rezepte aus nah und fern machen es leicht, das Wissen in die Praxis umzusetzen. Alle Rezepte sind Schritt fr Schritt erklrt, bekmmlich und wohltuend - fr Betroffene wie auch Menschen ohne Histaminintoleranz. Salate, Suppen, Dips und Pesto, Pizza, Pasta und Omelett, Ofengerichte, Gemsecurrys, Desserts und Kuchen - die Autorin stellt in diesem Buch ihre besten Rezepte fr ein mglichst beschwerdefreies Leben vor. Ausgezeichnet als Deutschlands bestes vegetarisches Kochbuch bei den Gourmand World Cookbook Awards 2009 - Best Vegetarian Cookbook 2009 ber den Autor und weitere Mitwirkende Nadja Schfers, Jahrgang 1979, ist selbst seit ber einem Jahrzehnt von Histaminintoleranz betroffen. Mit ihrem Ratgeber mchte sie anderen Betroffenen helfen, ein mglichst beschwerdefreies Leben zu fhren. Die Autorin studierte Germanistik und Sportwissenschaften. Heute ist sie Geschftsfhrerin der Klnner PR-Agentur FNBpublic. Neben leidenschaftlichem Kochen zhlen Yoga und Tauchen zu ihren Hobbys.