

Köstlich essen - Cholesterin senken

Über 130 Rezepte: endlich gute Blutfettwerte

Blutfette im Griff

Ihre Cholesterin- und Triglyceridwerte sind alles andere als erfreulich? Kein Problem! Mit ein paar effektiven Maßnahmen in Ihrer Ernährung kommt Ihr Cholesterinstoffwechsel wieder ins Lot. Schon kleine Änderungen in Ihren Essgewohnheiten reichen aus, um die Blutfette in die richtigen Bahnen zu lenken und Ihr Herz und die Gefäße vor Arteriosklerose zu schützen.

- **Über 140 Rezepte:** Ob kleine Gerichte für den Alltag oder das besondere Hauptgericht für das große Familienessen und den Abend mit Gästen – hier finden Sie für jeden Anlass etwas Leckeres.
- **Die Wahrheit über Cholesterin:** vom bösen LDL bis zum nützlichen HDL – das gesamte Basiswissen zum viel diskutierten Thema und Antworten auf die häufigsten Fragen.
- **Einkaufen leicht gemacht:** Praktische Einkaufslisten und Austausch Tabellen zeigen Ihnen, was in Ihren Einkaufswagen gehört.

Viel Spaß beim Kochen und: guten Appetit!

Blutfette im Griff Ihre Cholesterin- und Triglyceridwerte sind alles andere als erfreulich? Kein Problem! Mit ein paar effektiven Maßnahmen in Ihrer Ernährung kommt Ihr Cholesterinstoffwechsel wieder ins Lot. Schon kleine Änderungen in Ihren Essgewohnheiten reichen aus, um die Blutfette in die richtigen Bahnen zu lenken und Ihr Herz und die Gefäße vor Arteriosklerose zu schützen.- Über 140 Rezepte: Ob kleine Gerichte für den Alltag oder das besondere Hauptgericht für das große Familienessen und den Abend mit Gästen – hier finden Sie für jeden Anlass etwas Leckeres.- Die Wahrheit über Cholesterin: vom bösen LDL bis zum nützlichen HDL – das gesamte Basiswissen zum viel diskutierten Thema und Antworten auf die häufigsten Fragen.- Einkaufen leicht gemacht: Praktische Einkaufslisten und Austausch Tabellen zeigen Ihnen, was in Ihren Einkaufswagen gehört. Viel Spaß beim Kochen und: guten Appetit!



23,00 €

21,50 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783432115900

Medium: Buch

ISBN: 978-3-432-11590-0

Verlag: Trias

Erscheinungstermin: 05.10.2022

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 4. Auflage 2022

Serie: Köstlich essen

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 544 g

Seiten: 144

Format (B x H): 221 x 229 mm

