

Ernährung

- Grünkohl – der Winterklassiker
- Konzentrierte Gesundheitskraft aus Gemüse und Obst

Aktuell

- Mit Vitaminen fit durch Herbst und Winter
- Vegetarier müssen auf die Proteinzufuhr achten!

Wellness

- Wasser als Gesundheits- und Schönheitsfaktor
- Topfit in sechs Minuten

Gesünder Essen

- Scharfe Rosenkohlpfanne
- Juice Plus+ Complete – der Lifestyle Shake für den täglichen Gebrauch

Buchtip

- Das Kalorien-Nährwert-Lexikon

Ernährung * Ernährung * Ernährung * Ernährung * Ernährung

GRÜNKOHL - DER WINTERKLASSIKER



Grünkohl, auch Braun-, Blatt- oder Krauskohl genannt, gehört zur grossen Familie der Kohlgemüse. Wenn der erste Frost die Felder überzogen hat, erhält er seinen typisch würzigen, süsslich-herben Geschmack. Jetzt beginnt die deftige Zeit des Grünkohl-Essens. Neben seinem unvergleichlich leckeren Geschmack ist er auch noch besonders gesund.

Voll gesunder Inhaltsstoffe

In Grünkohl stecken Eiweiss, Kohlenhydrate und reichlich verdauungsfördernde Ballaststoffe. Der krause Winterkohl ist besonders reich an B-Vitaminen, Kalzium, Kalium, Eisen, Mangan, Magnesium und Jod. Ausserdem ist er mit knapp 1.500 Mikrogramm einer der besten Beta-karotin-Lieferanten, die unser Gemüseangebot heute bereit hält.

Sein Vitamin C-Gehalt ist vergleichbar mit Paprika. Eine Portion (200 Gramm) Grünkohl decken bereits 20 Prozent des täglichen Vitamin-C-Bedarfs.

Roh oder gekocht, mit Fleisch oder fettarm

Wenn Grünkohl nach dem ersten Frost geerntet wird, schmeckt er auch roh besonders köstlich. Dafür entfernen Sie Strunk und äussere Blätter. Die inneren Blätter werden gewaschen und in mittelgrosse Streifen geschnitten. Zum Grünkohlsalat passt eine klare Kräutermarinade mit getrockneten Aprikosenwürfeln. Grünkohl schmeckt in Kombination mit Trockenobst besonders lecker.

Gekocht wird er sehr pikant verspeist, aber auch in der fettarmen Variante ist Grünkohl ein Genuss: mit wenig Wasser gedünstet und gewürzt mit gekörneter Fleischbrühe und einer Prise Zucker. Besonders aromatisch schmeckt Grünkohl, wenn er mit Porree gemischt und mit Gewürznelken verfeinert wird.

Grünkohl tagelang haltbar

Das krause Wintergemüse kann bei Zimmertemperatur bis zu fünf Tage gelagert werden. Kühl und trocken (zum Beispiel in einer Vorratskammer im Keller) ist er sogar nach einer Woche noch frisch. Gekochtes Grünkohl Gemüse oder -eintopf eignet sich besonders gut zum Einfrieren

Quelle: www.lifeline.de

KONZENTRIERTE GESUNDHEITSKRAFT AUS GEMÜSE UND OBST

Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin: Deutschland leidet unter Gemüse- und Obstmangel

Ein Grossteil der Bevölkerung ist nicht in der Lage die täglichen Empfehlungen für den Gemüse- und Obstverzehr einzuhalten, berichtet heute Marion Hönig, Diplom Oecotrophologin von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik in Bad Aachen. Sven-David Müller empfiehlt daher täglich mindestens ein Kilo Gemüse, Obst und Kartoffeln zu essen. Die konzentrierte Kraft aus Gemüse und Obst schützt Herz und Gefässe, stärkt das Immunsystem, wirkt vorbeugend gegen die Entstehung von Krebs und schützt vor der Oxidation freier Radikale im Körper. Dies sind nur einige der beachtlichen Vorteile eines hohen Gemüse- und Obstverzehrs, erklärt Hönig. Die enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe haben gesundheitsfördernde Wirkungen. Der Gehalt an Inhaltsstoffen schwankt je nach Art und Umweltbedingungen beträchtlich. Gemüse und Obst regional angebaut und nach Saison geerntet enthält eine hohe Menge und Wertigkeit nützlicher Inhaltsstoffe. Auch die Schadstoffbelastung ist geringer als bei Gewächshausware. Ein Kilo Gemüse und Obst täglich entsprechen einer wünschenswert ausreichenden Ration. Eine sinnvolle Ergänzung stellen Präparate mit der konzentrierten Kraft aus Gemüse und Obst dar, sagt heute der Sprecher der Gesellschaft, Sven-David Müller.

Menschen die nicht in der Lage sind ihren täglichen Bedarf an Gemüse und Obst zu decken, können auf diese durchaus empfehlenswerte Nahrungsergänzung zurückgreifen. Ein berufsbedingt voller Terminkalender, zeitraubende Hausarbeiten und Stresssituationen begleiten viele Bundesbürger jeden Tag.

Die Umsetzung einer gesundheitsschützenden Ernährung fällt Vielen nicht leicht. Statistiken zeigen, dass im Durchschnitt max. 248 g Gemüse und lediglich 290 g Obst verzehrt werden.

Quelle: diaita-Pressedienst 11/2003

MIT VITAMINEN FIT DURCH HERBST UND WINTER



Mit dem Herbst beginnt die Zeit der kurzen Tage, des Schmuddelwetters und der überhitzten Räume. Daher fordert er unser Immunsystem in besonderer Weise: Mikroorganismen haben ein leichtes Spiel und der Kontakt mit Erkrankten erhöht das Risiko für Infektionen zusätzlich. Deshalb sollten wir unser Abwehrsystem unterstützen und es auf die kalte Jahreszeit vorbereiten.

Das Phänomen ist allgemein bekannt: Kaum werden die Tage kürzer und die Temperaturen niedriger, drohen Husten, Schnupfen, Heiserkeit. Wo man hinkommt, wird geschneift und geniest. Denn Krankheitserreger haben durch die Kombination von Nässe und Kälte draussen sowie überhitzte und schlecht belüftete Räume drinnen ein leichtes Spiel. Und ist es ihnen erst einmal gelungen, einige Menschen zu infizieren, können sie sich in belebten Umgebungen schnell weiter verbreiten - etwa in der U-Bahn oder im Supermarkt.

Und es gibt weitere Faktoren, die zum erhöhten Infektionsrisiko im Herbst und Winter beitragen: Viele Menschen werden gemüthlicher, bleiben lieber zu Hause als raus zu gehen, weil sie Nässe und Kälte stören. Ausserdem wird das Angebot an vitaminreichem Obst und Gemüse im Herbst geringer. Das alles führt häufig dazu, dass unsere Abwehr in einer Zeit, in der sie besonders beansprucht wird, gleichzeitig besonders geschwächt ist. Daher sollten wir insbesondere in dieser Zeit unser Immunsystem stärken, um Infektionen vorzubeugen.

Zu den möglichen prophylaktischen Massnahmen gehört neben regelmässiger Bewegung, körperlicher Abhärtung und Stressvermeidung vor allem eine ausreichende Aufnahme von Vitaminen. Denn nur wenn das Immunsystem mit allen notwendigen Bausteinen versorgt wird, kann es optimal funktionieren.

Antioxidantien fangen freie Sauerstoffradikale

Vitamine unterstützen die körpereigenen Abwehrkräfte auf verschiedenen Wegen. So führen viele Krankheitserreger und Fremdstoffe zu einer vermehrten Bildung von so genannten freien Sauerstoffradikalen im Körper. Diese aggressiven Substanzen können Entzündungen fördern und sowohl Zellen als auch empfindliche Substanzen (wie manche Vitamine) zerstören. Die Radikale lassen sich jedoch abpuffern durch Antioxidantien: Insbesondere die Vitamine C (Ascorbinsäure) und E (Tocopherol) sind als Antioxidantien in der Lage, Sauerstoffradikale einzufangen und auf diese Weise Zellen und andere Vitamine zu schützen. Für Vitamin C liess sich beispielsweise zeigen, dass seine Konzentration in Immunzellen bei einer Infektion deutlich verringert ist. Ausserdem gelang der Nachweis, dass zusätzliche Vitamin C-Gaben bei Infektionen deren Dauer und Schwere verringern können.

Mit Vitaminen die Abwehr stärken

Neben ihrer Wirkung als Radikal-Fänger haben Vitamine weitere positive Effekte auf das Immunsystem. Vitamin A (Retinol) spielt beispielsweise eine wichtige Rolle für die Schleimhäute, die eine Barriere gegenüber der Aussenwelt bilden und unseren Körper vor dem Eindringen von Krankheitserregern und Fremdstoffen schützen. Vitamin C kann verschiedene Immunzellen anregen und Vitamin B6 (Pyridoxin) wird für die Funktion der Abwehrzellen als so genanntes Koenzym benötigt.

Auch für Vitamin D und weitere Mitglieder des Vitamin-B-Komplexes (z.B. B2, B12, Pantothenensäure) wird eine stärkende Wirkung auf das Immunsystem angenommen. (pe)

Quelle: www.welt-der-vitamine.de

AKTUELLES AUS DER PRAXIS DER DIÄT-/ERNÄHRUNGSBERATUNG: VEGETARIER MÜSSEN AUF DIE PROTEINZUFUHR ACHTEN!

diaita - Aachen, den 19.11.03: Die Proteinzufuhr bei vegetarischer Ernährung ist niedriger als bei "Normalköstlern", erklärt Diplom Diätassistentin Klaudia Pütz von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik in Bad Aachen. Um eine Deckung des Eiweissbedarfs bei Verzicht auf Fleisch und daraus hergestellten Produkten zu ermöglichen, müssen Eiweissträger wie Getreide, Milch und Milchprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte und Eier miteinander abwechslungsreich kombiniert werden. Die Eiweissversorgung lässt sich andernfalls nur durch den Einsatz von Proteinkonzentraten aus der Apotheke verbessern. Sie enthalten leicht verdauliches Milcheiweiss und liefern gleichzeitig lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe. Die geschmacksneutralen, leicht löslichen Pulver lassen sich den normalen Mahlzeiten beimischen, so Pütz.

Protein gehört zu den wichtigsten Bausteinen des Lebens und der Mensch ist auf eine regelmässige Zufuhr mit der Nahrung angewiesen. Der Körper benötigt das Protein unter anderem als Gerüstsubstanz für Zellwände sowie zur Herstellung von Enzymen und Hormonen. Grundsätzlich ist eine bedarfsgerechte Energie- und Nährstoffversorgung beim Vegetarier nur bei einer sorgfältigen Kostauswahl gewährleistet. Die Gefahr einer Mangelernährung ist dann gross, wenn sich die Kost aus nur wenigen pflanzlichen Lebensmitteln zusammensetzt. Insbesondere bei Veganern besteht die Gefahr einer unzureichenden Proteinversorgung. Während Veganer strikt sämtliche tierische Nahrungsmittel ablehnen, die vom Tier stammen, essen Ovo-, Lacto- und Lacto-Ovo-Vegetarier auch bestimmte Produkte tierischen Ursprungs.

Eine vegetarische Ernährung hat aber auch positive Effekte auf den Gesundheitszustand. Vegetarier führen dem Körper im Rahmen ihrer Lebensmittelauswahl weniger gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Purine zu. Vegetarier schneiden auch bei der Ballaststoffzufuhr und der Aufnahme gesundheitsförderlicher sekundärer Pflanzenstoffe besser als "Gemischtköstler" ab. Folglich sind Zivilisationskrankheiten wie Adipositas, Gicht, Diabetes mellitus-Typ-2 oder koronare Herzkrankheiten deutlich seltener als bei herkömmlicher allgemein deutscher Esskultur. Die durchschnittliche Lebenserwartung des Vegetariers ist höher als die des Nicht-Vegetariers, was sich im insgesamt gesundheitsbewussteren Lebensstil widerspiegelt, so Pütz abschliessend.

Quelle: Aktuelles aus der Ernährungsberatungspraxis; Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V., Kurbrunnenstrasse 5, 52066 Bad Aachen

Juice Plus+® Complete – hochwertiges pflanzliches Protein

Üblicherweise sind Nahrungsmittel tierischer Herkunft die wichtigste Quelle für Eiweiss. Immer mehr Menschen wünschen aber ausdrücklich und konsequent den Anteil an tierischer Nahrung zu reduzieren. Juice Plus+® Complete trägt diesem Trend Rechnung; es werden als Eiweissquellen ausschliesslich Pflanzen (Soja, Tofu, Reis und Kichererbsen) verwendet. Bei Auflösung, z.B. in Sojamilch, ist es somit völlig frei von Milch- oder tierischem Eiweiss und daher auch für Vegetarier geeignet.

Das Protein in Juice Plus+® Complete überzeugt durch seine Verdaulichkeit und durch seine hervorragende Qualität hinsichtlich der Zusammensetzung der einzelnen Aminosäuren und kann so auch eine vegetarische Ernährung optimal ergänzen.

Im Folgenden ist das typische Aminosäurenprofil für 100 g Juice Plus+® Complete Pulver aufgelistet:

Alanin 1.3g, Arginin 2.2g, Asparaginsäure 3.4g, Cystein 0.4g, Glutaminsäure 5.6g, Glyzin 1.3g, Histidin 0.8g, Isoleucin 1.4g, Leucin 2.4g, Lysin 1.8g, Methionin 0.4g, Phenylalanin 1.5g, Prolin 1.5g, Serin 1.5g, Threonin 1.1g, Tryptophan 0.4g, Tyrosin 1.1g, Valin 1.5g

Weitere Informationen zu Juice Plus+® Produkten sind unter www.juiceplus.de zu finden.

Wellness * Wellness * Wellness * Wellness * Wellness * Wellness

WASSER ALS GESUNDHEITS- UND SCHÖNHEITSAKTOR



Aus dem Meer entstammt alles Leben und die Mineralstoffzusammensetzung des Blutes weist immer noch Ähnlichkeiten mit der des Meeres auf.

Der Körper besteht zu etwa 70 Prozent aus Wasser. Wasser durchströmt den ganzen Körper, die Körperzellen, die Zellzwischenräume, die Blutbahn, die Gallen- und Harnblase und das Gehirn. Wasser ist der Hauptbestandteil der Lymphe. Dieses Medium transportiert aufgrund seiner chemischen Eigenschaften Nährstoffe ebenso wie Informationen bis in die kleinsten Einheiten des Körpers.

Es polstert die Haut und die inneren Organe auf und hält die Gelenke geschmeidig.

Schon Hippokrates nutzte die heilsame Kraft des Wassers und auch die Römer und Orientalen fühlten sich in diesem Element wohl. Mit Hilfe der Eigenschaften des Wassers lassen sich zahlreiche Behandlungen durchführen. Bei Erkältungen gelangen heilende Substanzen mit Hilfe des Wassers in Form von Inhalationen, wässrigen Lösungen, Bädern oder Wasserdampf und auch Tees zum Ort des Krankheitsgeschehens.

Flüssigkeitsverluste ausgleichen

Wer dem Körper verloren gegangene Flüssigkeit nicht wieder zuführt, gefährdet seine Gesundheit: Giftige Substanzen werden nicht mehr ausgeschwemmt, lagern sich im Körper ab und schwächen so die Immunabwehr. Ohne eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hat der Körper während einer Erkältung oder Grippe kaum Chancen auf schnelle Heilung.

Gerade in den Sommermonaten verliert der Körper durch Schwitzen viel Flüssigkeit. Dieser Verlust muss unbedingt kompensiert werden. Aber auch in den Wintermonaten macht dem Körper die trocken-kalte oder feucht-kalte Luft draussen und die trocken-warme Luft in Räumen zu schaffen. Damit die Schleimhäute der Atemwege feucht bleiben, benötigt der Körper ausreichende Flüssigkeitsmengen.

Durstlöscher



1,5 bis zwei Liter pro Tag zusätzliche Flüssigkeitsaufnahme sind notwendig. Auch wenn Sie kein entsprechendes Durstgefühl verspüren, versuchen Sie diese Menge durch natriumarmes Mineralwasser auszugleichen.

Heisser Tee ist ein idealer Durstlöscher und Kräutertees besitzen zusätzlich Heilsubstanzen. Vier Tassen Grüner Tee pro Tag füllen die Flüssigkeitsspeicher und sind ein Schutz gegen die zerstörerische Wirkung von freien Radikalen. Verdünnte Obst- und Gemüsesäfte sorgen zusätzlich für Vitalstoffe.

Alkohohl oder Kaffee wirken nicht präventativ - im Gegenteil: Alkohol schwemmt Spurenelemente und Mineralstoffe aus dem Körper aus und Kaffee entzieht ihm Wasser.

Übrigens:

(Wasser, Tee, Saft) Trinken macht schön, denn das Bindegewebe der Haut speichert Wasser. Wenn Sie genügend Flüssigkeit aufnehmen, bleibt die Haut geschmeidig und wirft keine Trockenheitsfalten.

Quelle: lifeline.de

TOPFIT IN SECHS MINUTEN



Um fit und durchtrainiert zu sein, braucht es keinen Trainer und kein Fitness-Studio: Sieben Mal die Woche nur sechs Minuten Sport und das immer morgens reicht, um rundum gut drauf zu sein. Denn Menschen, die morgens trainieren, fühlen sich den ganzen Tag über zufriedener. Noch ein Vorteil: Ihr Körper verbrennt tagsüber mehr Fett, lästige Pölsterchen und Rettungsringe schwinden.

Es wird pro Tag nur ein Mal trainiert und zwar zwei Wochen lang, danach beginnen Sie wieder von vorn. Führen Sie von jeder Übung drei Sätze mit jeweils 10-15 Wiederholungen aus. Die Hanteln für die Arm- und Schulterübungen sollten am Anfang nicht mehr als 1-2 Kilogramm für Frauen, 3-4 Kilogramm für Männer wiegen. Nach dem Training die Muskeln mindestens 20 Sekunden dehnen.

Die Übungen für die erste Woche:

Montag: Rücken-Straff

A: Mit Hanteln auf eine Stuhlkante setzen. Füße auf den Boden, Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel beträgt 90 Grad. Oberkörper gerade nach vorn neigen, Arme neben den Knien.

B: Bauch anspannen, Schulterblätter nach hinten. Ellbogen nach hinten ziehen, Kraft aus dem Rücken nehmen.

Dienstag: Schulter-Schön

A: Aufrecht hinstellen. Hanteln nehmen und die Arme vor dem Körper zusammen führen. Ellbogen nach aussen.

B: Arme zur Seite heben, Schulterblätter nach hinten. Bis auf Schulterhöhe anheben, dann absenken.

Mittwoch: Popo-Stramm

A: Vierfüßlerstand, Unterarme auf den Boden, Fingerspitzen nach vorn. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Gewicht nach rechts, linkes Knie vom Boden heben.

B: Mit dem linken Fuss nach oben drücken, Rücken stabil halten, dann absenken.

Donnerstag: Hüft-Lift

A: Vierfüßlerstand, Hände auf dem Boden. Bauch anspannen. Gewicht nach rechts verlagern, linkes Bein heben.

B: Langsam linkes Bein seitlich anheben, die Hüfte dabei nicht bewegen. Kein Hohlkreuz.

Freitag: Schenkel-Schlank

A: Im Stehen Beine weit öffnen, Fussspitzen zeigen nach aussen. Hanteln vor den Körper halten, Bauch anspannen, Knie leicht beugen.

B: Knie weiter beugen, Oberkörper dabei etwas nach vorn neigen.

Samstag: Trizeps-Push-Up

A: Sitzen, Füße und Hände auf dem Boden. Fingerspitzen nach vorn. Po etwa 20 Zentimeter vom Boden heben.

B: Kopf als Verlängerung der Wirbelsäule. Arme langsam beugen, Ellbogen gehen dabei nach hinten.

Sonntag: Bein-Lang

A: Auf rechte Seite legen, Kopf auf den rechten Arm. Linke Hand vor den Körper aufstützen. Beine strecken, linkes Bein anheben.

B: Linkes Bein weiter anheben und absenken.

Die Übungen für die zweite Woche:

Montag: Body-Power

A: Aufrecht hinstellen, die Knie leicht gebeugt. Schulterblätter nach hinten, Arme mit den Hanteln vor den Bauch. Gewicht nach links verlagern.

B: Die Arme langsam bis auf Schulterhöhe zur Seite strecken. Gleichzeitig rechtes Bein zur Seite heben.

Dienstag: Bizeps-Kraft

A: Auf eine Stuhlkante setzen, Beine gegrätscht. Eine Hantel in die rechte Hand nehmen, mit der linken Hand auf dem linken Oberschenkel abstützen. Rechten Ellbogen an die Innenseite des rechten Oberschenkels legen.

B: Den rechten Arm beugen, Hand zur rechten Schulter führen. Das Handgelenk gerade.

Mittwoch: Rücken-Stark

A: Aufrecht stehen. Beine schulterbreit, Knie etwas beugen, sie zeigen leicht nach aussen. Oberkörper aus der Hüfte ein kleines Stück nach vorn beugen, Arme hängen lassen.

B: Ellbogen nach hinten, Kopf weiter in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Zurück in Ausgangs-Position.

Donnerstag: Bein-Former

A: Auf die rechte Seite legen, Kopf auf den gestreckten Arm. Linken Arm vor dem Körper platzieren. Linkes Bein anwinkeln und in Hüfthöhe über das ausgestreckte rechte Bein legen. Rechtes Bein ein Stück vom Boden heben.

B: Rechtes Bein weiter heben. Langsam absenken, nicht ablegen.

Freitag: Popo-Straff

A: Unterschenkel auf einen Stuhl legen, Arme neben dem Körper ausstecken. Po ein wenig anheben. B: Po weiter anheben, dann wieder absenken, nicht ablegen.

Samstag: Trizeps-Power

A: Auf den Rücken legen, Hanteln nehmen und Beine anwinkeln. Arme gerade nach oben heben.

B: Unterarme langsam zum Kopf führen, bis die Hanteln neben den Ohren sind. Wieder langsam strecken.

Sonntag: Bein-Schlank

A: Aufrecht stehen, Arme locker hängen lassen. Bauch anspannen, Gewicht nach rechts verlagern. Linken Fuss ans rechte Knie ziehen. Schultern nach hinten.

B: Dann mit dem linken Fuss einen kräftigen Kick nach vorn machen. Kniegelenk nicht ganz durchdrücken, Fuss schnell wieder zurück ziehen. (re)

SCHARFE ROSENKOHLPFANNE



Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

- 150 g Basmati-Naturreis
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl je 1/2 TL Curry und Kurkuma
- 400 ml Gemüsebrühe
- 500 g Rosenkohl
- 1/4 TL Cayennepfeffer
- 150 ml Salzwasser
- 100 g saure Sahne
- Kräutersalz
- frischer Pfeffer

1 Reis waschen und abtropfen lassen.

2 Zwiebel fein würfeln.

3 Einen Esslöffel Öl erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

4 Curry, Kurkuma und Reis hinzugeben und alles kurz anbraten.

5 Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zu-gedeckt bei mittlerer Hitze etwa 35 Minuten garen.

6 Rosenkohl putzen, waschen und längs halbieren oder vierteln (je nach Grösse).

7 Restliches Öl in einer grossen Pfanne erhitzen.

8 Rosenkohlstücke und Cayennepfeffer hinzugeben und unter Rühren nur kurz anbraten.

9 Mit 150 ml Salzwasser ablöschen und zu-gedeckt bei mittlerer Hitze etwa 8 bis 10 Minuten dünsten.

10 Reis und saure Sahne unterheben. Rosenkohlpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken.

JUICE PLUS+ COMPLETE – DER LIFESTYLE SHAKE FÜR DEN TÄGLICHEN GEBRAUCH

Mit Juice Plus+ Complete Schoko und Vanille lassen sich köstliche Shakes zubereiten. Probieren Sie die vielfältigen Variationen und genießen Sie jeden einzelnen Drink in vollen Zügen.

Choco-Ban

250 ml kalte Magermilch oder Vanille-Sojamilch
¼ Banane
1 Messlöffel Juice Plus+ Complete Schoko

ca. 250 kcal

Buchtipps * Buchtipps * Buchtipps * Buchtipps

DAS KALORIEN-NÄHRWERT-LEXIKON



Das 208seitige Buch liefert auf 56 Seiten aktuelle Informationen über gesunde Ernährung und Diätetik, enthält viele Spezialtabellen und Ernährungsempfehlungen bei Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, Gicht, Übergewicht, Untergewicht, Bluthochdruck und Verstopfung. Diese Texte sind auf dem neuesten Stand und damit älteren Tabellen überlegen. Vieles findet sich erstmals in diesem Lexikon, das dadurch für Ernährungsfachkräfte und Verbraucher gleichermaßen interessant und lehrreich ist. Das neue Lexikon gehört auch unbedingt in das Büro von Ernährungsfachkräften und Ernährungsmedizinern, denn es macht Ernährungsberatung leicht.

Preis : EUR 12,90
ISBN: 3-87706-725-5

www.juiceplus.de

copyright NSA AG, Holeestrasse 87, 4015 Basel/Schweiz

Ihr Juice Plus+ Newsletter Team