

NEUERSCHEINUNG

Lecker Essen und Genießen – trotz Unverträglichkeiten



Wer unter verschiedenen Krankheiten, Allergien und Unverträglichkeiten leidet, dem bleibt oft nur eine radikale Auslassungsdiät, um herauszufinden, welche Lebensmittel die Beschwerden verursachen. Das Autoimmun-Protokoll (AIP), – eine Variante von Paleo – hilft als Ausschluss- und Wiedereinführungsdiät bei diesem schwierigen Weg. Trotzdem war AIP bislang nicht unbedingt dafür bekannt, besonders genussvoll zu sein. Genau das will „Das Autoimmun-Kochbuch“ ändern.

In den verschiedenen Phasen des Autoimmun-Protokolls wird für einige Zeit zum Beispiel auf Eier, Nüsse und Samen sowie Nachtschatten-gewächse verzichtet. Darauf folgt eine individuell anpassbare Wiedereinführung verschiedenster Lebensmittel, an deren Ende ein Ernährungsplan ganz nach den eigenen Bedürfnissen steht. Für alle Betroffenen, die auf der Suche nach AIP-Rezeptideen sind, präsentiert Angie Alt über 50 leckere Rezepte, die den Speiseplan bereichern und zu mehr Wohlbefinden führen.

BIBLIOGRAFISCHE DATEN

Angie Alt mit Jenifer Beehler

Das Autoimmun-Kochbuch

Preis: 19,99 € (A: 20,59 €)

192 Seiten | broschiert

ISBN: 978-3-86470-428-4

Kulmbach, Februar 2017



Angie Alt leidet an verschiedenen Autoimmun-Erkrankungen. In ihrem Blog berichtet sie über ihre Erfahrungen und berät als zertifizierter Gesundheitscoach Menschen mit ähnlichen Problemen. Toni Snelling ist Fotografin mit einer Leidenschaft für leckeres, gesundes Essen.

Jenifer Beehler will mit diesem Projekt dazu beitragen, echte Nahrung verfügbar zu machen, die jeder zubereiten kann und die nicht nach „Diät“ schmeckt.