

NEUERSCHEINUNG

Vorwärts in die Steinzeit – mit Paleo!



BIBLIOGRAFISCHE DATEN

Danielle Walker

Paleo- Küche für Genießer

Preis: 24,99 € (A: 25,75 €)

ca. 360 Seiten/ Flexcover

ISBN: 978-3-86470-175-7

Kulmbach, Juni 2014

Bereits im Alter von 22 Jahren wurde bei Danielle Walker eine unheilbare Autoimmunkrankheit diagnostiziert.

Nach zahlreichen Besuchen bei Ärzten, die ihr ausschließlich starke Medikamente verschrieben, wurde sie selbst aktiv und beschäftigte sich mit dem Thema Ernährung. Anfangs probierte sie verschiedene Ernährungsformen aus, die jedoch nicht den gewünschten Erfolg brachten.

Schließlich stieß sie auf die Paleo-Diät. Ab diesem Zeitpunkt wurden Milchprodukte, Getreide und Zucker von ihrem Speiseplan verbannt. Durch diese Ernährungsumstellung hatte sich ihr Zustand bereits nach kurzer Zeit deutlich gebessert und ihre Beschwerden waren verschwunden.

In ihrem Buch stellt sie zahlreiche Rezepte zusammen, die lecker, abwechslungsreich und einfach nachzukochen sind. Ihre Lieblingsgerichte aus der „Vor-Paleo-Zeit“ interpretiert sie neu und schafft dadurch eine innovative Mischung aus Vorspeisen, Hauptspeisen und Nachspeisen. Die klare Kennzeichnung in vier Gruppen, macht es auch Allergikern und Diabetikern einfach, sich richtig zu ernähren.

Entstanden ist ein Kochbuch mit vielen kreativen Rezepten, das allen Allergie-Geplagten endlich wieder Freude am Essen schenkt.



Danielle Walker hat sich aufgrund ihrer Autoimmunerkrankung intensiv mit der Paleo-Diät auseinandergesetzt und innovative und leckere Rezepte entwickelt. Heute ist sie mit ihrem Blog Against All Grain (www.againstallgrain.com) zum Thema Paleo-Ernährung eine der erfolgreichsten Bloggerinnen in den USA.