

Ernährungsratgeber Gicht

*Genießen erlaubt: Richtig essen und trinken - 30 Tipps für das tägliche Leben
Alle Rezepte mit Harnsäure- und Nährstoffangaben - Musterpläne*

132 Seiten, 93 Farbfotos

15,5 x 21,0 cm, Klappenbroschur

ISBN 978-3-89993-573-8, € 12,90

Verlag: schluetersche.de

Viele praktische Tipps helfen die Ernährung umzustellen. Die abwechslungsreichen und leckeren Rezepte kann man nach eigenen Vorlieben frei kombinieren. Mit leicht verständlichen Musterplänen lassen sich die Mahlzeiten planen. Pro Portion sind die Harnsäure- und Nährstoffwerte genau angegeben. Dieser Ratgeber macht das Essen wieder zum Genuss - ohne schmerzhaftes Gichtattacken!

Aus dem Inhalt: *Völkkrankheiten Hyperurikämie und Gicht - Ursachen der Gicht - Was passiert beim Gichtanfall? - Richtig Essen und Trinken bei Hyperurikämie und Gicht - 30 Tipps für das tägliche Leben - Abwechslungsreiche Frühstücke - Herzhafte Mittagessen - Leichte Abendessen - Süße Zwischenmahlzeiten und Desserts.*