



Karina Haufe

Low FODMAP

So funktioniert die FODMAP-arme Ernährung bei Reizdarm und Unverträglichkeiten

ca. 160 Seiten, ca. 60 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-2929-5
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheint am: 31.08.2020

Dieses Buch erscheint auch als E-Book.

Bauchschmerzen, Krämpfe, Durchfall – ein Reizdarm geht mit unangenehmen Beschwerden einher. Mit der Low-FODMAP-Methode gelang es der Ernährungsexpertin Karina Haufe, die Beschwerden vieler ihrer Patienten maßgeblich zu lindern. Low FODMAP steht für die Reduzierung vergärbare Kohlenhydrate. Wo diese enthalten sind und wie sich Unverträglichkeiten gezielt austesten lassen, erklärt Karina Haufe in ihrem Ratgeber. Praktische Lebensmitteltabellen zeigen zudem den FODMAP-Gehalt vieler Nahrungsmittel. Der umfangreiche Rezeptteil beweist, dass Low-FODMAP-Gerichte nicht nur gesund, sondern auch richtig lecker sind.

Auswahl der Rezepte:

- Low-FODMAP-Gemüsebrühe
- Pancakes mit Erdbeeren
- Süßkartoffel-Kokos-Suppe
- Thai-Quinoa-Salat
- Polenta-Gnocchi
- Sesam-Chicken-Buddha-Bowl
- Thunfisch-Nudeln
- Bananeneis-Häppchen

Die Autorin

Karina Haufe ist ganzheitliche Ernährungstherapeutin, Heilpraktikerin und Fachberaterin für vegane, vegetarische und Sporternährung. Zudem ist sie in der Erwachsenenbildung und in der Ausbildung von Ernährungsberatern tätig. Seit 2012 ist Karina Haufe Inhaberin der ernährungstherapeutischen Praxis „Ernährungsberatung und Bewegungcoaching München“ sowie der veganen Kochschule „green milk®“.



Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover
PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de Vielen Dank!