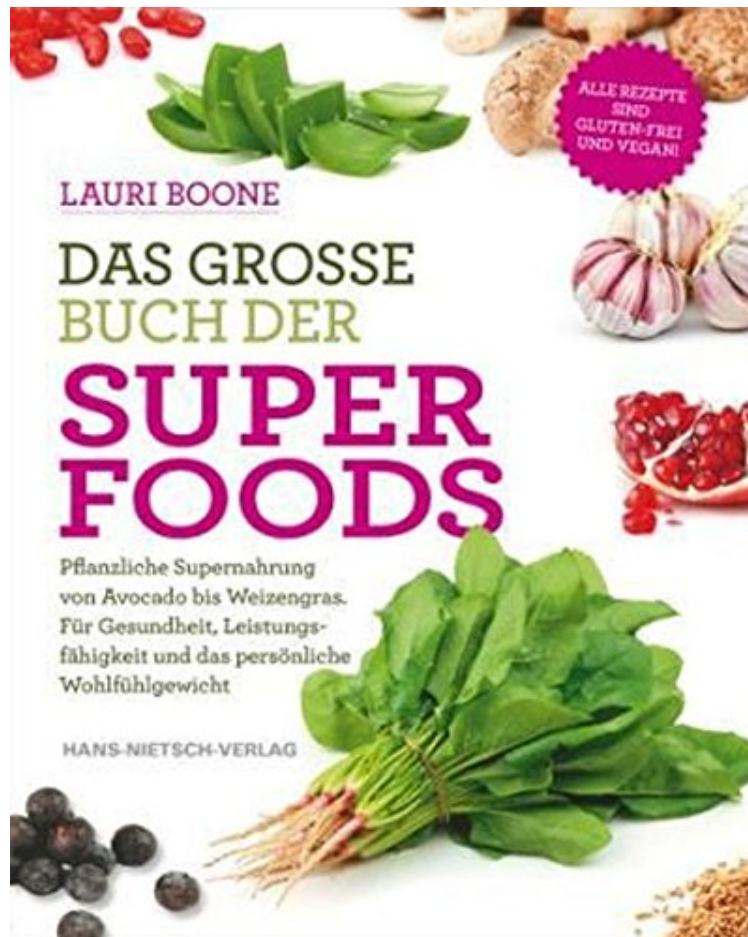


Das groe Buch der Superfoods

Von Lauri Boone

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #135207 in BcherMarke: NietschVerffentlicht am: 2013-10-14Abmessungen: 9.29 x .67b x 7.44l, Einband: Taschenbuch223 Seiten | File size: 68.Mb

Von Lauri Boone : Das groe Buch der Superfoods before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das groe Buch der Superfoods:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen57 von 59 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Superfood, alle Rezepte glutenfrei und veganVon Johanna aus KasselDie Autorin Lauri Boone stellt Nahrung vor, die aufgrund ihrer Nhrstoffdichte als Superfoods bezeichnet werden und optimal auf die Gesundheit wirken. Sie sind natrlich, unbearbeitet, pflanzlich und enthalten ein groes Spektrum an Vitaminen, Mineralstoffen, entzndungshemmenden Fetten, knnen Krankheiten verhten oder behandeln helfen und die Fitness steigern und ja, wenn sie regelmig und durchdacht verzehrt werden, knnen Superfoods auch helfen abzunehmen, wobei dazu sicher die Grundernhrung erst mal stimmen muss und Bewegung dazu muss. Kurzum: Superfoods knnen jeden Speiseplan bereichern, egal, ob man Rohkstler, Veganer oder Fleischesser ist.Die Autorin prsentiert einerseits viel Wissen zu diesen 50 Pflanzen, Infos aus der Wissenschaft, aus dem Volksheilkunde, aber auch viele praktische Hinweise und Tipps, wie und wieso diese Lebens-mittel den Speiseplan bereichern knnen.Fr jedes Superfood gibt es im Buch eine

Doppelseite für die allgemeinen Infos und eine weitere Doppelseite für das Rezept mit einem einseitigen Foto. Auf der ersten Seite finden wir links immer eine kleine Spalte zu geordneten Infos, also alles auf einen Blick. Rechts stehen in einem Kasten jeweils Hinweise zur Praxis: wo bekommt man dies Superfood, zu welcher Jahreszeit, zu welchen Nahrungsmitteln passt es, usw. Dieser gut durchdachte, immer beibehaltene Buchaufbau ist selten anzutreffen und zeugt davon, dass die Autorin ihr Sujet gut durchdacht und durchdrungen hat. Sie versteht es, ihr Wissen klar auf den Punkt zu bringen. Neben den bekannten, hier wachsenden Verdächtigen, wie u.a. Heidelbeere, Kirschen, Oliven, Hanfsamen, Grünkohl, Spinat und Lwenzahn finden sich selbstverständlich auch Pflanzen, die hier nicht wachsen, wie u.a. Maca, die Superwurzel gegen Stress, Noni, Power aus Polynesien und die Kokosnuss darf auch nicht fehlen. Das Buch liest sich wunderbar flüssig, die Rezepte sind allesamt schlicht, auf den Punkt gebracht und gut nachzumachen. Produziert wurde u. a. von uns der Apfelauflauf, der grüne Saft mit Zitrone und der Karobbruch. Alles sehr lecker. Eine wunderbare Möglichkeit Superfoods in den täglichen Speiseplan aufzunehmen ist, sie nach und nach kennen zu lernen und sie dabei mit diesen Rezepten zu genießen, denn die Rezepte sind durchweg lecker. Die Bewertungen kosten Zeit, daher freue ich mich auf Ihren "hilfreich"-Klick! Von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein super Buch um fit und gesund in den Frühling zu starten! Von Medivitalis Camu-Camu, Mangostane, Spirulina, Chlorella, Noni, Mesquite und Maca. Was für Superfood-Neukonsumenten wie die Protagonisten eines Fantasyfilms anrührt, lässt Superfood-Fans aufhorchen, denn diese Namen bezeichnen Lebensmittel, die als Superfoods mit hoher Nährstoffdichte gesundheitsfördernd und wohltuend sind. Superfoods sind die Nummer eins unter den Lebensmitteln und enthalten besonders viele Vitamine, Mineralstoffe, ungesättigte Fettsäuren, sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien oder andere gesundheitsfördernde Wirkstoffe. Wer nun denkt Superfoods müssen exotisch sein, der liegt falsch: Heidelbeeren, Kirschen, Spinat, Lwenzahnblätter, Grünkohl, Krbis, Leinsamen und Walnüsse zählen nämlich auch zu den Superfoods. Das große Buch der Superfoods von Lauri Boone zeigt auf über 200 Seiten die Welt der Superfoods und gibt jede Menge Hintergrundinformationen dazu. Und das Beste: Es gibt auch gleich Praxistipps dazu, denn wer von uns weiß schon wie er Noni und Co. zubereiten soll. Daher enthält das Buch jede Menge einfallsreiche Rezepte für Noni-Smoothies, Leinsamenkekse und Kirsch-Dattel-Riegel. Die Rezepte sind noch dazu alle glutenfrei und vegan. 12 von 13 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Die 50 gesündesten Lebensmittel im Porträt mit köstlichen Rezepten Von RJ + YDJ Der Ernährungsratgeber Das große Buch der Superfoods von Lauri Boone, erschienen im Hans-Nietsch-Verlag zeigt verständlich und anschaulich, wie wir mit Hilfe so genannter Superfoods, also Lebensmitteln, einen hohen Nährstoffgehalt haben, unserem Körper und unsere Gesundheit etwas Gutes tun können. Superfoods sind zudem vollwertig, unverarbeitet und pflanzlich, sie enthalten ein großes Spektrum gesundheitsfördernder Stoffen, darunter beachtliche Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen, entzündungshemmenden Fetten, leicht verdaulichen Proteinen und herzschützenden Fasern. So wie verschiedenste sekundäre Pflanzenstoffe und zellschützende Antioxidantien gegen die zerstörerische Wirkung freier Radikale. Mit diesem hohen Gehalt an Nährstoffen leisten sie einen effektiven Beitrag Entzündungen zu hemmen und den Alterungsprozess zu verlangsamen, sie können chronische Krankheiten verhindern, das Energieniveau erhöhen, die Stimmung aufhellen, Stress Auswirkungen vermeiden und den Körper bei Entgiftungsprozessen helfen. Mit dem was wir essen haben wir Einfluss auf körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Man kann sich müde und aufgeblüht fühlen, oder leicht voller Energie, ob man ruhig und klar oder benebelt und erschöpft ist, es kommt ganz darauf an was wir essen. Wer dieses Prinzip verstanden hat nimmt Einfluss auf sein Wohlbefinden und seine Gesundheit. Das Buch unterteilt die wichtigsten Superfoods in sieben Kapitel mit den Themen: die Superbeere, die Superfrucht, die grünen super Nahrungsmittel, die super Gemüse und die super Hülsenfrucht, die Supersamen und die Supernüsse, die super Kräuter und die super Gewürze, die Superstimulanzien. Jedoch sollte man wissen, diese Nahrungsmittel sind keine Zaubermittel, wenn grundsätzlich industriell verarbeitete Lebensmittel dominieren. Wichtig dabei zu beachten dass die gesamte Ernährung hauptsächlich aus ursprünglichen, echten Nahrungsmitteln besteht. Die kaum oder gar nicht verarbeitet wurden. Die Grundlage der Ernährung sollte aus pflanzlicher Kost bestehen, am besten saisonales aus der Region. Zudem sind Lebensmittel aus biologischem Anbau besser, da hier die Belastung am geringsten und der Nährstoffgehalt am größten ist. Sind diese Grundvoraussetzungen geschaffen ist es sinnvoll den Speiseplan mit einem Kick an Superfoods aufzupeppen. Hierzu liefert das Buch leckere Rezepte mit den verschiedenen super Lebensmitteln, wie beispielsweise: -Cranberry-Heidelbeer-Sauce-Maqui-Limonen-Wasser-Maulbeerhappen-Sandorn Smoothie-Salat aus Tomate Gurke und Avocado-Rohes Schokoladen-Eiskonfekt-Capuacu-Bananen-Shake-Cremiger Smoothie mit Noni-Oliven mit Knoblauch und Rosmarin-Granatapfel-Wildreis-Pilaw-Grünkohlsalat-Grüne Beeren Smoothies-Maca-Pekan-Eis-Tropischer Obstsalat-Leinsamenkekse mit Schokostückchen-Ingwer-Sesam-Tofu im Kohlmantel Die schöne Aufmachung des Buches ist sehr hochwertig, mit vielen tollen Fotos von Bill Bettencourt sind alle Gerichte und Superfoods gekonnt in Szene gesetzt. Ich finde das große Buch der Superfoods ist ein toller Ratgeber über die besten Lebensmittel für unsere Gesundheit mit leckeren unkomplizierten Rezepten. Sehr empfehlenswert!

Produktbeschreibung Pflanzliche Supernahrung von Avocado bis Weizengrass. Für Gesundheit, Leistungsfähigkeit das persönliche Wohlbefinden Broschiertes Buch Die Wahrheit in puncto 'Ernährung' ist ganz einfach: Du bist, was du isst. Nahrung beeinflusst jede Zelle und jedes Organ unseres Körpers - zum Positiven wie zum Negativen. Das heißt aber

auch: Wir können auf unsere Gesundheit, unsere Vitalität und damit auf unsere Leistungsfähigkeit durch Ernährung ganz einfach und grundlegend Einfluss nehmen - zum Beispiel mit hochwirksamer Superalimentation: den Superfoods. Diese Lebensmittel besitzen die höchste Nährstoffdichte und ergänzen unseren Speiseplan perfekt. Superfoods sind pflanzlich, ursprünglich, unverarbeitet, vollwertig und enthalten ein großes Spektrum gesundheitsfördernder Wirkstoffe, darunter beachtliche Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen, entzündungshemmenden Fetten, leicht verdaulichen Proteinen, herzschützenden Fasern, sekundären Pflanzenstoffen und zellschützenden Antioxidantien, die freie Radikale unschädlich machen. Und das Beste ist: Selbst geringe Mengen dieser nährstoffdichten Nahrungsmittel werten unseren Speiseplan in hohem Maße auf. In 'Das große Buch der Superfoods' werden 50 verschiedene pflanzliche Superalimente für eine optimale Gesundheit vorgestellt. Egal ob wir uns als Rohkostler, als Veganer, Vegetarier oder Allesesser definieren: Dieses Buch ist für jeden gedacht. Viele praktische Tipps und Rezepte für einfache Rohkostgerichte und gekochte Speisen machen es leicht, die Superlebensmittel in den täglichen Speiseplan aufzunehmen.

Kurzbeschreibung Pflanzliche Superalimentation von Avocado bis Weizenroggen. Für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und das persönliche Wohlbefinden Die Wahrheit in puncto Ernährung ist ganz einfach: Du bist, was du isst. Nahrung beeinflusst jede Zelle und jedes Organ unseres Körpers zum Positiven wie zum Negativen. Das heißt aber auch: Wir können auf unsere Gesundheit, unsere Vitalität und damit auf unsere Leistungsfähigkeit durch Ernährung ganz einfach und grundlegend Einfluss nehmen, zum Beispiel mit hochwirksamer Superalimentation: den Superfoods. Diese Lebensmittel besitzen die höchste Nährstoffdichte und ergänzen unseren Speiseplan perfekt. Superfoods sind pflanzlich, ursprünglich, unverarbeitet, vollwertig und enthalten ein großes Spektrum gesundheitsfördernder Wirkstoffe, darunter beachtliche Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen, entzündungshemmenden Fetten, leicht verdaulichen Proteinen, herzschützenden Fasern, sekundären Pflanzenstoffen und zellschützenden Antioxidantien, die freie Radikale unschädlich machen. Und das Beste ist: Selbst geringe Mengen dieser nährstoffdichten Nahrungsmittel werten unseren Speiseplan in hohem Maße auf. In 'Das große Buch der Superfoods' werden 50 verschiedene pflanzliche Superalimente für eine optimale Gesundheit vorgestellt. Egal ob wir uns als Rohkostler, als Veganer, Vegetarier oder Allesesser definieren: Dieses Buch ist für jeden gedacht. Viele praktische Tipps und Rezepte für einfache Rohkostgerichte und gekochte Speisen machen es leicht, die Superlebensmittel in den täglichen Speiseplan aufzunehmen. Durchgehend vierfarbig
den Autor und weitere Mitwirkende Lauri Boone ist ausgebildete Ernährungsberaterin, Referentin und Sachbuchautorin. Sie arbeitet seit 1998 im Bereich Ernährung und Fitness, hat eine ganze Reihe von Artikeln für Zeitschriften verfasst und war auf zahlreichen Fernsehkanälen zu sehen. Lauri Boone engagiert sich regelmäßig für One Green Planet und tritt als Gesundheitsexpertin bei ChickRx und Learn it Live auf. Sie betreibt eine erfolgreiche Naturheilpraxis in New York, wo sie mit ihrem Mann Gary und ihrer Tochter Maria lebt.