

(Free) Fettfalle Supermarkt: Finden Sie die fettarmen Alternativen

Fettfalle Supermarkt: Finden Sie die fettarmen Alternativen

Von Thomas Ellrott, Birgit Ellrott
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC




3. komplett überarbeitete und erweiterte Auflage

FETTFALLE SUPERMARKT

Dr. med. Thomas Ellrott und Birgit Ellrott

Finden Sie die fettarmen Alternativen!



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #339382 in BcherVerffentlicht am: 2006-09-18Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 8.03 x .47b x 4.09l, Einband: Taschenbuch180 Seiten | File size: 20.Mb

Von Thomas Ellrott, Birgit Ellrott : Fettfalle Supermarkt: Finden Sie die fettarmen Alternativen before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Fettfalle Supermarkt: Finden Sie die fettarmen Alternativen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. FettfalleVon Klaus Mauersbergerdas Buch fettfalle Supermarkt ist gut ,weil man damit viele Irrtmer erkennt die in Lebensmitteln vorhanden sindein guter Ratgeber.9 von 13 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. durchaus hilfreichVon Ein KundeFr alle, die im Supermarkt hilflos vor den Regalen stehen, bietet dieses Buch einen guten berblick und viele Tips fr den fettmeren Einkauf. Wer Tabellen mit Fettangaben erwartet, wird allerdings enttuscht. Trotzdem macht das fettarme Einkaufen nach der Lektre richtig Spa. Gut fr alle, die nicht superviel, sondern nur ein bichen abnehmen oder ihre Figur behalten wollen.12 von 17 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super RatgeberVon Ein KundeFr Alle, die es Wissen wollen.... Ein besonders wertvoller Ratgeber zum Thema "Alternativer Griff ins Supermarktregal". Welche Mglichkeiten bieten sich mir, anstelle fettreicher Schokolade lieber auf etwas anderes zurck greifen zu knnen, mit dem selben Ziel, den "Schoko Heisshunger" zu bndigen??? Welche Kekse sind die fettarmeren??? Alle, die diesen Ratgeber schlecht bewerten, haben den Sinn nicht verstanden.... Es geht um ALTERNATIVEN !!! In diesem Sinne, darf dieses Buch im Bcherregal nicht fehlen.....Es lohnt sich!!!

KurzbeschreibungDie Regale in unseren Supermrkten bieten in jedem Bereich ein vielfltiges Angebot, auch in punkto Fettgehalt. Doch auf vielen Verpackungen ist leider fast nie ein Nhrwertgehalt abgedruckt. Auch der Hinweis auf Vollkorn bedeutet nicht automatisch fettarm, denn viele Vollkornprodukte sind reich an Nssen und mit viel Fett hergestellt. Fr den ernhrungsbewussten Verbraucher ist es daher oft schwierig, die fettreichen Lebensmittel von den fettarmen zu unterscheiden. So ist der Erfolg einer Dit schnell verfliegen, wenn man sich hinterher nicht an einer fettarmen Ernhrung orientieren kann. Dieses Buch ist ein informativer Begleiter bei jedem Rundgang durch die klassischen Regale eines typischen deutschen Supermarktes. Beispielhaft werden an jedemRegal und fr jede relevante Lebensmittelgruppe fettarme Alternativen fr fettreiche Lebensmittel vorgestellt.ber den Autor und weitere MitwirkendeDr. med. Thomas Ellrott ist Ernhrungsmediziner und wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Ernhrungspsychologischen Forschungsstelle der Universitt Gttingen unter der Leitung von Prof. Volker Pudiel, der das Vorwort zu diesem Buch schrieb.