## DK Verlag (Hrsg.), Linn Stokstad

# Das Blutzucker-Kochbuch

# Über 80 Familienrezepte. Konstante Energie - klarer Kopf - gute Laune. Praktische Tipps für eine ausgewogene Ernährung

**Das Blutzucker-Kochbuch fur die ganze Familie**
• **Nie wieder Blutzucker-Achterbahn:** leckere Gerichte fur konstante Energie, bessere Konzentration und gute Laune
• **Foodkoma, Heißhunger, Konzentrationsschwierigkeiten:** Wissen und Tipps rund um die richtige Blutzucker-Balance
• **Uber 80 gesunde Rezepte:** von Fruhstuckswaffeln mit Kurbisteig uber kunterbunt gefullte Wraps und Nudelauflauf bis zu No-Bake-Himbeerkuchen
• **Frisch & super easy:** blutzuckerfreundliche Familienrezepte – lecker, ausgewogen und schnell gekocht

**Nie wieder Blutzucker-Achterbahn!**
Eine schnelle Portion Nudeln, ein Eis am Spielplatz, oder ein Schokoriegel als schnellen Energieschub. Kennen wir alle. Aber gesund ist das nicht, wenn der Blutzuckerspiegel nach zuckrigen Lebensmitteln, Weißmehlprodukten oder Fertiggerichten nach einem nur kurzen » Zuckerhigh« ins Bodenlose abstürzt und uns erschöpft, schlecht gelaunt und heißhungrig auf Süßes zurücklässt. Das alles sind Folgen eines stark schwankenden Blutzuckerspiegels. Dabei ist es so einfach, den **Blutzuckerspiegel stabil zu halten** . Wie, das zeigt Linn Stockstad in ihrem **Blutzucker-Kochbuch** . Die erfahrene Ernährungsberaterin erklärt, warum Süßigkeiten, Weißbrot und Pasta aus Weißmehl für ein besonders starkes Auf-und-Ab sorgen, liefert **praktische Tipps** und **leckere, alltagstaugliche Rezepte** vom ausgewogenen Frühstück bis zum Kinderklassiker in blutzuckerfreundlicher Variante. So schmeckt es der ganzen Familie, die wilde Blutzucker-Achterbahn wird zur sanften Welle und alle kommen gesund, fit und gut gelaunt durch den Tag.

**Das Blutzucker-Kochbuch für die ganze Familie: praktisches Wissen und über 80 leckere Rezepte für konstante Energie, bessere Konzentration und gute Laune.**

**DK Verlag (Hrsg.), Linn Stokstad**

**Das Blutzucker-Kochbuch**

**Über 80 Familienrezepte. Konstante Energie - klarer Kopf - gute Laune. Praktische Tipps für eine ausgewogene Ernährung**

ISBN 978-3-8310-5313-1
224 Seiten, 216 x 256 mm
Mit farbigen Fotos und Illustrationen
€ 25,00 (D) / € 25,70 (A)