



DK Verlag (Hrsg.), Elodie Colombel, Séverine Augé

Kollagen: gesund kochen mit dem Super-Protein

Über 60 Rezepte für straffe Haut, gesundes Haar & starke Gelenke. Natürliche Kollagen-Kur ohne Nahrungsergänzung

Kochen für den Glow • Kollagenreiche-Ernährung für jeden Tag:

Das Kochbuch für straffe Haut, gesunde Haare und starke Gelenke

• Von Heidelbeer-Smoothie-Bowl bis Süßkartoffel mit Hummus-

Lamm-Füllung: Über 60 saisonale Rezepte für die optimale

Kollagen-Versorgung • Voll im Trend: Alles über das Super-Protein

und warum unser Körper es so dringend braucht • Statt Pülverchen

und Co: Ausgewogen ernähren mit kollagenreichen Lebensmitteln

oder solchen, die die körpereigene Kollagenproduktion anregen

Super-Protein Kollagen Kollagen ist eines der wichtigsten Proteine

in unserem Körper. Es sorgt für strahlende Haut und starke

Knochen und kann durch diese stärkende Funktion den

Alterungsprozess verlangsamen. Dieser Ernährungsratgeber liefert

einen natürlichen Kollagen-Boost für jeden Tag – ganz ohne

Nahrungsergänzungsmittel. Von Frühlingseintopf mit Seeteufel bis Linsendal mit Kürbis: Hier

finden sich 60 leckere, saisonale Rezepte, mit denen wir unseren Kollagenhaushalt auffüllen

können: Manche Zutaten, wie etwa Gelatine oder Hühnerbrühe, versorgen uns direkt mit

dem wertvollen Protein, andere, wie rote Beeren, dunkle Schokolade oder Zitrusfrüchte,

regen durch ihre Inhaltsstoffe unsere körpereigene Kollagenproduktion an. Nützliches

Wissen über verschiedene Kollagen-Quellen sowie Tipps für einen kollagenfreundlichen

Lebensstil runden das Buch ab. Das ideale Kochbuch für alle, die Wert auf ein gesünderes

Äußeres und einen aktiven Lebensstil legen und mehr über die Wirkung von Kollagen wissen

möchten. Ernährung für gesunde Haare und Knochen: Die natürliche Kollagen-Kur aus dem

Kochtopf!



DK Verlag (Hrsg.), Elodie Colombel, Séverine Augé

Kollagen: gesund kochen mit dem Super-Protein

Über 60 Rezepte für straffe Haut, gesundes Haar & starke Gelenke. Natürliche Kollagen-Kur ohne

Nahrungsergänzung

ISBN 978-3-8310-8488-3

160 Seiten, x mm

Mit farbigen Fotos

€ 15,99 (D) / € 15,99 (A)

Erscheint am 28.09.2026