



Mehr Power dank gesunder Ernährung – „**Food Power**“ bietet auf **176 Seiten** zahlreiche Fakten zur gesunden Ernährung, abwechslungsreiche Rezepte und ausführliche Nährwertangaben zu den einzelnen Zutaten. Wer sich fragt, was eigentlich in den täglichen Mahlzeiten steckt, wird in „Food Power“ fündig.

Der theoretische Einleitungsteil liefert eine genaue Übersicht zu Nährstoffen von einzelnen Zutaten, wie Hülsenfrüchte oder Gewürze und setzt sich mit deren optimaler Verwendung auseinander. Die Zusammensetzung der perfekten Power-Bowl wird ebenso erläutert wie die Herstellung von Hummus, gesunder Nussmilch, Guacamole und mehr. Weiter geht es mit den Rezepten: der Tag startet mit einer tropischen Smoothie-Bowl mit Mango, Ananas und Papaya, die das Immunsystem mit viel Vitamin C und entzündungshemmenden Wirkstoffen unterstützen. Der Asia-Salat mit Mungobohnen und Zucchini spiralen zum Mittagessen erfrischt nicht nur, sondern senkt durch die Peptide der Mungobohnen auch den Blutdruck. Ein langer Tag lässt sich perfekt mit Bohnen-Quesadillas und Süßkartoffeln ausklingen und für den kleinen Hunger zwischendurch gibt es abwechslungsreiche Energiebällchen, die lange satt machen.

Dank **Energiebällchen**, **Bowls** und **Smoothies** stehen mit „Food Power“ lauter bunte, kreative und gesunde Rezepte auf dem Speiseplan. Jedes Rezept steckt voller wertvoller Nährstoffe und ist gespickt mit schlauem und ausführlichem Wissen zu Nährwerten und Vitaminen. Alle Rezepte eignen sich hervorragend bei Unverträglichkeiten und für Veganer.

ISBN

176 Seiten, 179 x 224 mm

Mit ca. 100 farbigen Fotos

€ 0,00 (D) / € 15,40 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.