

Arne Astrup | Jennie Brand-Miller | Christian Bitz | Anette Buyken

# NORDISCH abnehmen

---

Mit über 60 skandinavischen Rezepten,  
die das Diabetesrisiko senken und  
Entzündungen entgegenwirken

---

**riva**

© des Titels »Nordisch abnehmen« (ISBN 978-3-7423-0851-1).  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.  
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

Basierend auf der weltweit größten  
Ernährungsstudie DiOGenes

# Inhalt

---

EINLEITUNG: ES IST *KEINE* REDUKTIONSDIÄT! • 7

## TEIL 1

Die Wissenschaft hinter der nordischen  
Ernährungsweise • 11

## TEIL 2

Die Prinzipien der nordischen  
Ernährungsweise • 33

## TEIL 3

Mahlzeitenpläne und Rezepte • 61

REGISTER • 233