

DAS ZWEITE BUCH DER ERFOLGREICHEN VEGAN~ FOODBLOGGERIN AUF INSTAGRAM



ZAPATKA, BIANCA

Vegan & Easy
70 genial einfache
und leckere Rezepte

192 Seiten, 19,0 x 24,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1353-9

Warengruppe 1456

ET: 14.04.2020



- Der Nachfolger zu Zapatkas Top-Seller *Vegan Foodporn*
- Über 500 000 Follower auf Instagram
- 70 wirklich einfache Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen und Desserts
- Jedes Rezept ist wunderschön bebildert

Bianca Zapatka ist erfolgreiche Foodbloggerin und begeistert mit ihren veganen Kreationen über **500 000 Fans auf Instagram**. Nach dem riesigen Erfolg ihres ersten Buches, *Vegan Foodporn*, zeigt sie nun, wie sich richtig gutes Essen, das noch dazu toll aussieht, schnell und einfach zubereiten lässt. Mit den 70 Rezepten für Frühstück, Hauptgerichte und Desserts richtet sie sich an all diejenigen, die wenig Zeit in der Küche haben, sich aber beispielsweise nach Feierabend trotzdem etwas Leckeres zaubern wollen. Jedes Rezept ist wunderschön bebildert und die fertigen Gerichte sind ein wahrer Augen- und Gaumenschmaus.



© Bianca Zapatka

BIANCA ZAPATKA

Bianca Zapatka ist Foodstylistin und Rezeptentwicklerin und begeistert mit ihren veganen Köstlichkeiten über 500 000 Fans auf Instagram. Ihre Rezepte sind nicht nur für Veganer geeignet, sondern auch für alle, die gerne genießen und den Konsum tierischer Produkte reduzieren möchten.



JETZT
NACHBESTELLEN



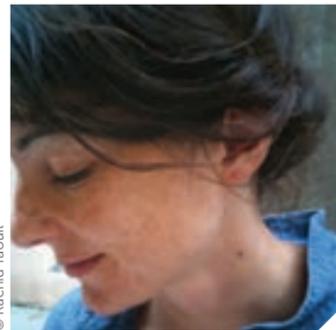
Über 20 000
verkaufte
Exemplare

ISBN 978-3-7423-1145-0
22,00 € (D), 22,70 € (A)



© Bianca Zapatka





KEDA BLACK

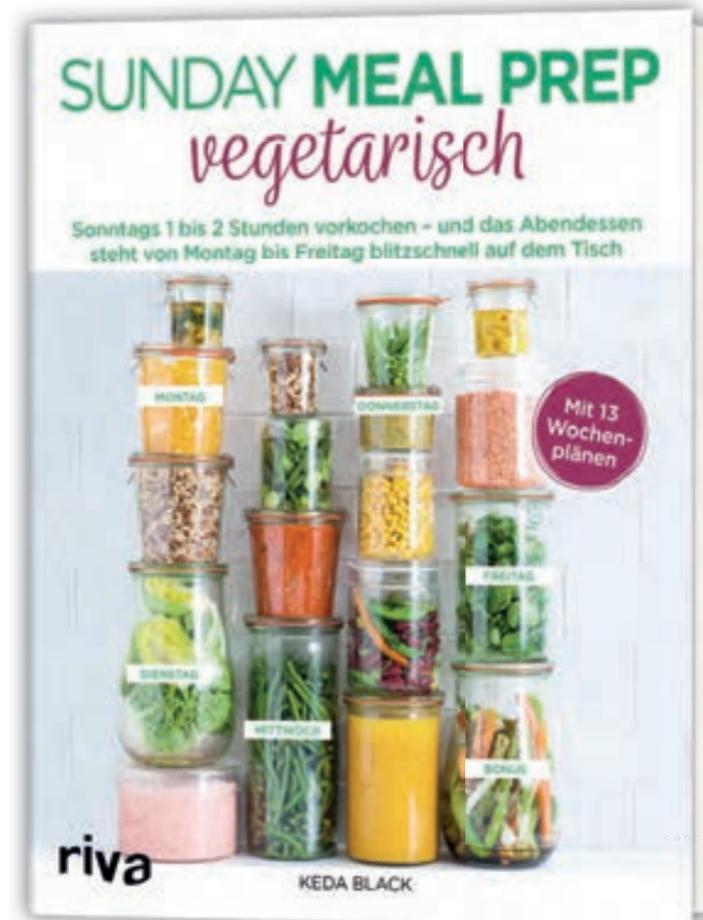
Keda Black ist Autorin zahlreicher Kochbücher. Sie kocht gerne gesund, praktisch, schnell und so, dass es ihrer Familie schmeckt. Im riva Verlag ist von ihr bereits *Sunday Meal Prep* erschienen.

Dieses Kochbuch zeigt, wie man mit sinnvoller Planung Mahlzeiten für die kommende Woche vorkocht. Nach einem anstrengenden Tag steht das Essen blitzschnell auf dem Tisch. Am Sonntag investiert man maximal 2 Stunden in die Vorbereitung von 5 verschiedenen Gerichten, für jeden Tag der Arbeitswoche eines. Unter der Woche benötigt man nur 10 Minuten, um das Abendessen fertigzustellen.

Bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen erleichtern das Kochen. Die Gerichte schmecken der ganzen Familie, die benötigten Zutaten findet man in jedem Supermarkt. Für mehr Abwechslung bietet das Buch in den 13 Wochenplänen immer ein sechstes Gericht.



MAHLZEITEN VORBEREITEN ~ JETZT IN VEGETARISCH!



BLACK, KEDA

Sunday Meal Prep vegetarisch

Sonntags 1 bis 2 Stunden vorkochen – und das Abendessen steht von Montag bis Freitag blitzschnell auf dem Tisch

192 Seiten, 19,0 × 24,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Lizenzausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1210-5
Warengruppe 1456

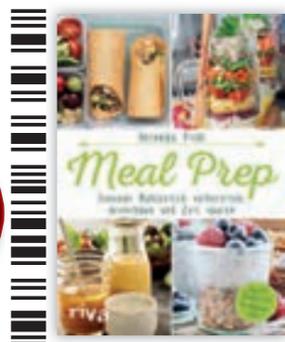
ET: 17.03.2020

JETZT NACHBESTELLEN



Zusammen
über 35 000
verkaufte
Exemplare

ISBN 978-3-7423-0831-3
19,99 € (D), 20,60 € (A)



ISBN 978-3-7423-0353-0
12,99 € (D), 13,40 € (A)

- Am Wochenende in nur 2 Stunden für die ganze Woche vorkochen – das Abendessen ist in 10 Minuten fertig
- Mit 13 abwechslungsreichen Wochenplänen, über 70 Rezepten und jeweils einem sechsten Gericht pro Woche
- Gesunde Gerichte, die der ganzen Familie schmecken



NIE WIEDER KANTINENESSEN – ABWECHSLUNGSREICHE MAHLZEITEN VORBEREITEN UND MITNEHMEN



Mittagessen to go

Über 60 Rezepte für die
Lunchbox

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 04.12.2019

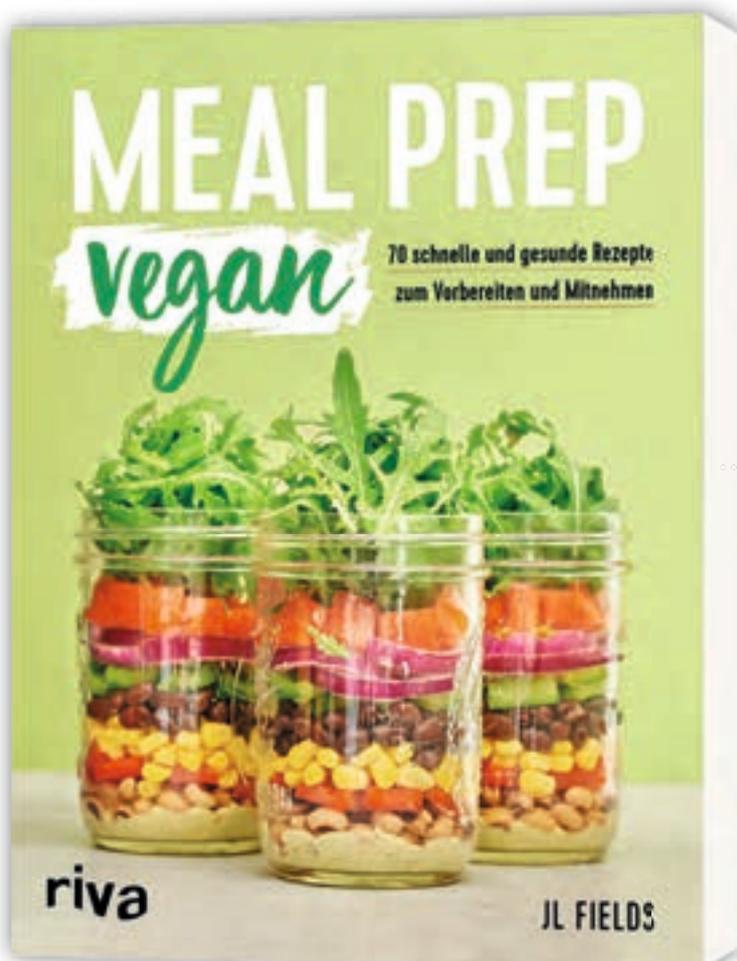
- Tolles Preis-Leistungs-Verhältnis
- Meal Prep ist extrem angesagt
- Über 60 Rezepte für Salate, Wraps, Sandwiches, Suppen und Snacks
- Aufwendig bebildert, frisches, modernes Layout und super Ausstattung

Wenn mittags im Büro oder unterwegs der Hunger kommt, holt man sich viel zu oft ungesundes Fast Food oder Snacks.

Das geht zwar schnell, hält aber nicht lange satt und macht auch noch dick. Besser ist es, im Voraus zu planen und sich eine Lunchbox für die Pause vorzubereiten. Man weiß genau, was drin ist: gesunde, frische Zutaten ohne Zusätze und Geschmacksverstärker. Und das Essen schmeckt! Die über 60 Rezepte in diesem Buch bieten dafür viel Inspiration. So umgeht man Fertiggerichte und langweiliges Kantinenessen und zaubert sich mit wenig Aufwand ein leckeres »Mittagessen to go«.



DER INSTAGRAM-HYPE MEAL PREP – ENDLICH IN VEGAN!



FIELDS, JL

Meal Prep vegan

70 schnelle und gesunde
Rezepte zum Vorbereiten und
Mitnehmen

16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 17.03.2020

- Meal Prep ist ein angesagter Instagram-Trend
- Leckere und ausgewogene Mahlzeiten selbst vorbereiten und mitnehmen
- Mit 8 abwechslungsreichen Wochenplänen und 70 Rezepten
- Social-Media-Aktivitäten der Autorin

Meal Prep bedeutet, Mahlzeiten für die ganze Woche vorzubereiten, die man dann zur Arbeit mitnehmen und natürlich auch nach Feierabend zu Hause genießen kann – das geht auch in vegan. Die Vorteile: Durch clevere Planung spart man Zeit. Man kauft nicht mehr spontan ungesundes Fast Food oder Snacks. Man weiß genau, was drin ist: gesunde, frische und garantiert vegane Zutaten ohne Geschmacksverstärker oder Zusätze. Und das Essen schmeckt lecker. Dieses Kochbuch enthält 8 abwechslungsreiche Wochenpläne und 70 Rezepte sowie Einkaufslisten und zeigt, wie man mit wenig Aufwand leckeres veganes Essen für mehrere Tage zubereitet.

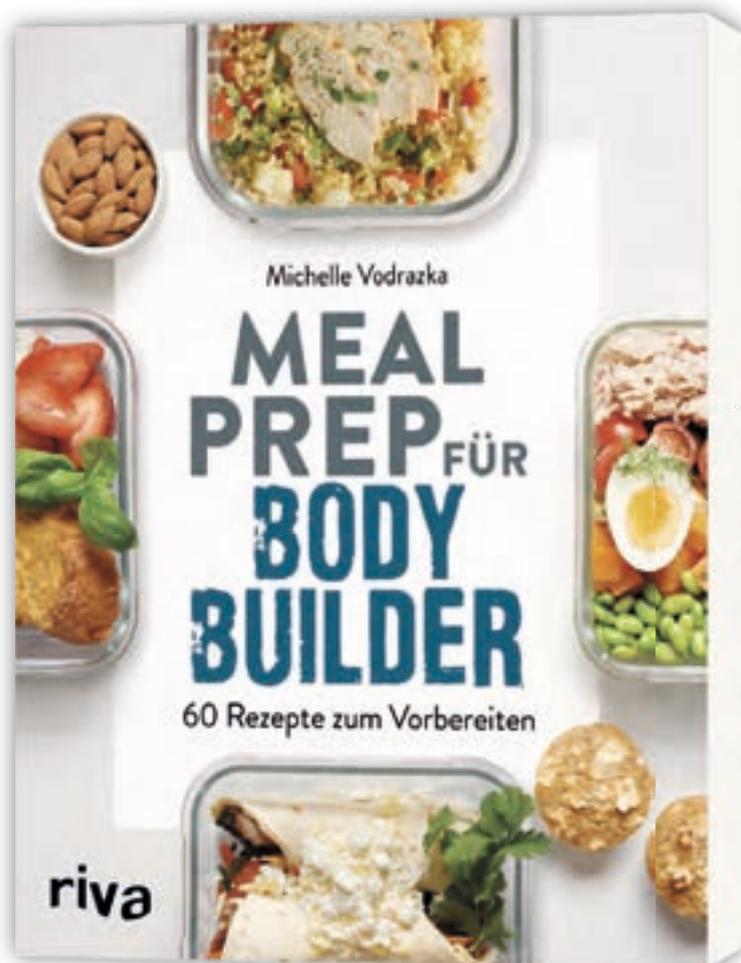
© Allison Daniel



JL FIELDS JL Fields ist vegane Köchin und Autorin zahlreicher erfolgreicher veganer Kochbücher. Sie schreibt eine monatlich erscheinende Kolumne zur veganen Ernährung für die »Colorado Springs Gazette«, veranstaltet in Colorado Springs eine jährlich stattfindende vegane Restaurantwoche und hat außerdem die Colorado Springs Vegan Cooking Academy gegründet.



DAS ERSTE MEAL-PREP-BUCH SPEZIELL FÜR BODYBUILDER



VODRAZKA, MICHELLE

Meal Prep für Bodybuilder

60 Rezepte zum Vorbereiten

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 18.02.2020

- Meal Prep ist der neue Instagram-Trend
- Mahlzeitenpläne für 6 Wochen, 60 leckere Rezepte mit genauen Nährwertangaben, ausführliche Einkaufslisten
- Alle Gerichte sind optimal auf die Bedürfnisse von Bodybuildern abgestimmt
- Social-Media-Aktivitäten der Autorin

Meal Prep bedeutet, mit sinnvoller Planung Mahlzeiten für die ganze Woche vorzukochen. Dieser Trend bietet sich ideal für Bodybuilder an, die sich oft nach bestimmten Vorgaben ernähren und sehr genau auf die Zusammensetzung der Mahlzeiten achten. Dieses Kochbuch zeigt, wie Kraftsportler mit wenig Aufwand alle Mahlzeiten für die kommende Woche vorbereiten können. Es bietet Pläne für 6 Wochen sowie 60 leckere und abwechslungsreiche Rezepte, die sich optimal an die verschiedenen Bedürfnisse der Erhaltungs-, Masse- oder Diätphase anpassen lassen. So kann man die individuellen Trainingsziele langfristig in Angriff nehmen.

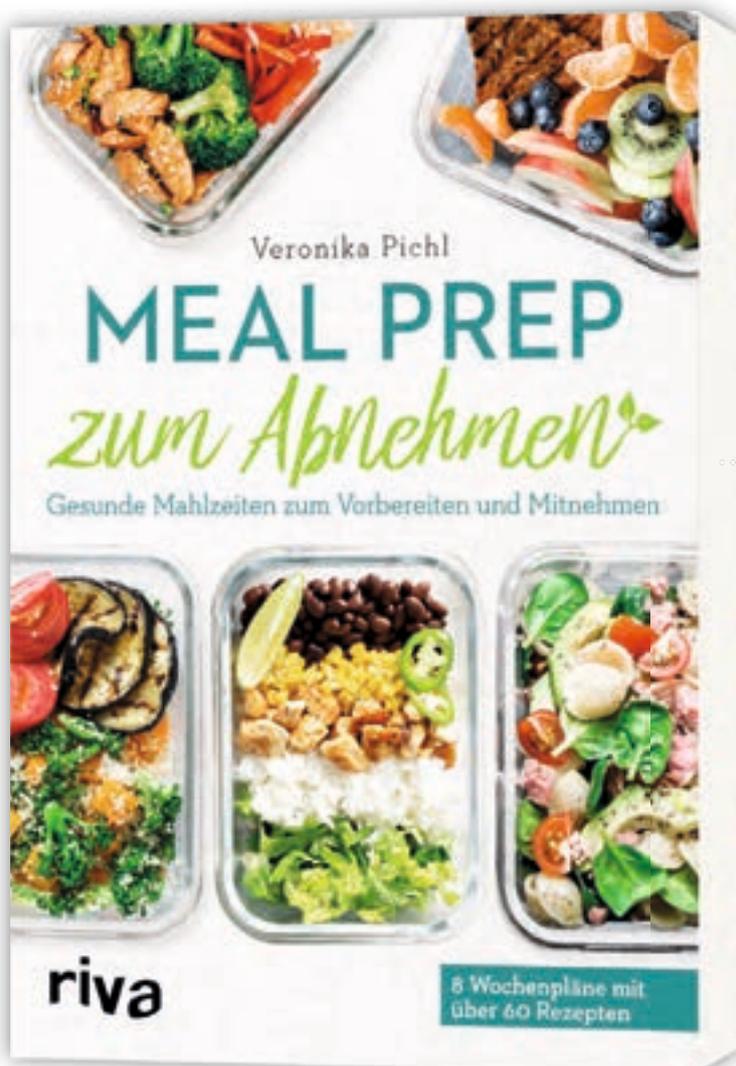
© Chris Platenman



MICHELLE VODRAZKA Michelle Vodrazka ist gefragte Ernährungsexpertin, Personal Coach, Bloggerin, Referentin und Bestsellerautorin. Sie lebt mit ihrer Familie in Kanada.



DER BELIEBTE MEAL-PREP-TREND ENDLICH AUCH ZUM ABNEHMEN VON ERFOLGSAUTORIN VERONIKA PICHL



PICHL, VERONIKA

Meal Prep zum Abnehmen

Gesunde Mahlzeiten zum
Vorbereiten und Mitnehmen

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 22.01.2020

- Nachfolger zu Veronika Pichls Bestseller »Meal Prep«, von dem über 20.000 Exemplare verkauft wurden
- Pläne für eine achtwöchige Diät mit über 60 abwechslungsreichen Rezepten
- Die Autorin kümmert sich aktiv um Promotion und Presse

Wie gelingt es, eine gesunde und ausgewogene Ernährung zeitsparend und unkompliziert in den Alltag zu integrieren und gleichzeitig damit abzunehmen? Mit Meal Prep ist das ganz einfach. Bei diesem Trend werden mit cleverer Vorbereitung und Planung kalorienreduzierte, aber trotzdem abwechslungsreiche Mahlzeiten für die ganze Woche vorgekocht, auch für die Mittagspause. So fällt es leicht, den kalorienreichen und ungesunden Versuchungen in der Kantine, beim Bäcker oder im Supermarkt zu widerstehen. Der Ratgeber von Bestsellerautorin Veronika Pichl bietet Pläne für eine achtwöchige Diät mit über 60 leckeren Rezepten.

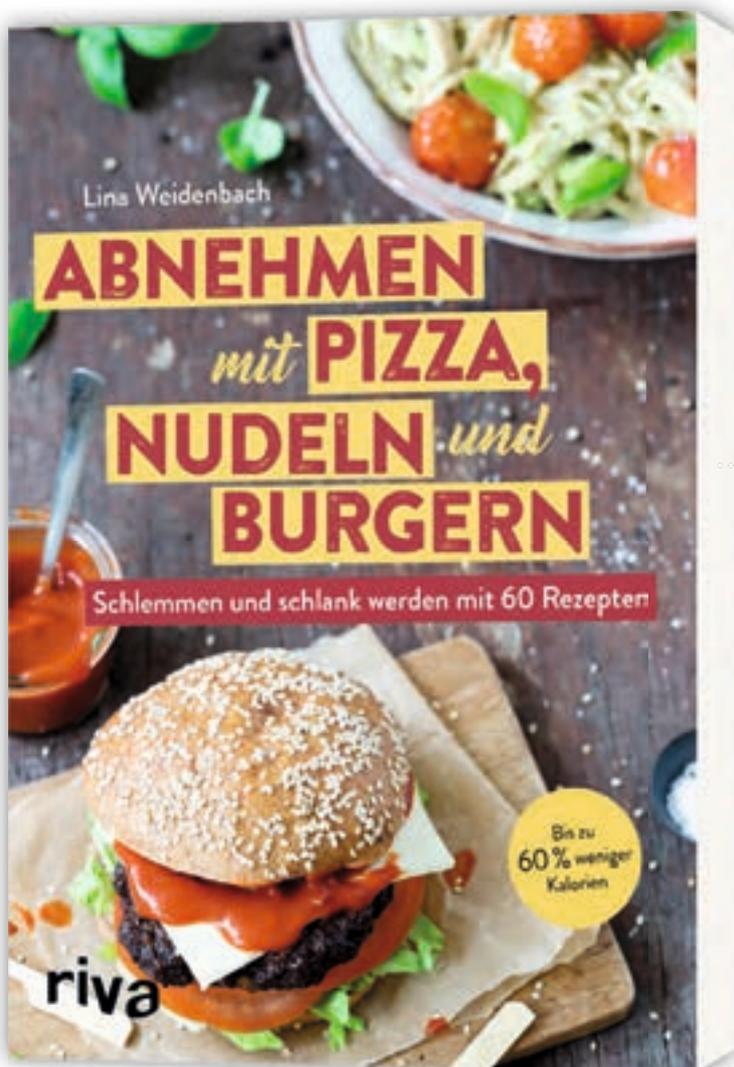
© privat



VERONIKA PICHL Veronika Pichl ist erfolgreiche Buchautorin zu den Themen Ernährung, Abnehmen, Bewegung und Glückseligkeit. Sie entwickelt Ratgeber für den riva Verlag und den von ihr selbst gegründeten Happy Fit Food Verlag (www.happy-fitfood.de). Im riva Verlag sind bereits zahlreiche erfolgreiche Kochbücher von ihr erschienen. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern im Nürnberger Land.



BIS ZU 60 % WENIGER KALORIEN



WEIDENBACH, LINA

Abnehmen mit Pizza, Nudeln und Burgern

Schlemmen und schlank werden mit 60 Rezepten

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 30.12.2019

- 60 Rezepte für die Klassiker Pizza, Pasta und Burger – Abnehmen war nie so lecker!
- Einfach zuzubereiten mit günstigen Zutaten, die es in jedem Supermarkt gibt
- Alle Rezepte sind wunderschön bebildert

Burger, Nudeln, Currywurst und Schnitzel mit Pommes machen dick, sind ungesund und dürfen bei einer Diät nicht gegessen werden? Stimmt nicht! Wer abnehmen möchte, muss auf diese und viele weitere Klassiker nicht verzichten. Food-Bloggerin Lina Weidenbach zeigt in diesem wunderschön bebilderten Kochbuch 60 Rezepte für kalorienarme Varianten von Klassikern, die jeder gerne isst. Die Gerichte schmecken so lecker, dass man das Original nicht vermisst. So lassen sich ganz nebenbei jede Menge Kalorien einsparen, man kann trotz Diät schlemmen und nimmt dabei ab. Die Rezepte sind einfach und gelingen mit Zutaten, die es in jedem Supermarkt gibt.

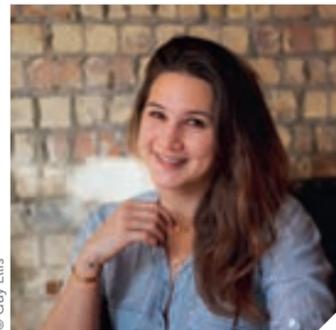
© privat



LINA WEIDENBACH Kochen und Backen war schon immer eine große Leidenschaft für Lina Weidenbach. Auch als die Medizinstudentin vor ein paar Jahren den Entschluss fasste, einige Kilos abzunehmen, wollte sie nicht auf leckeres Essen verzichten. Deswegen begann sie kalorienreduzierte Rezepte zu entwickeln und erfolgreich auf ihrem Instagram-Account @fit_nurse_lina zu veröffentlichen.



DER EIWEISSSTARKE TREND AUS ISLAND: SKYR EROBERT DIE DEUTSCHEN KÜCHEN



FLORENCE STOIBER

Florence Stoiber ist diplomierte Fotografin aus Wien. Sie beschäftigt sich seit 2012 mit Foodfotografie und Foodstyling. Ihre Rezepte werden von ihrem alltäglichen Leben sowie von ihren Reisen inspiriert. Auch ihre chinesischen Wurzeln spiegeln sich in ihrer Arbeit wider. Ihre Liebe zum Essen zeigt sie auf ihrem Foodblog *AvocadoBanane*.



Das isländische Milchprodukt Skyr ist beliebter denn je. Skyr kann ähnlich wie Quark verwendet werden und zeichnet sich durch einen hohen Eiweiß- und einen niedrigen Kohlenhydratgehalt aus. Wie vielseitig Skyr eingesetzt werden kann, zeigt dieses Buch mit 50 Rezepten für alle Mahlzeiten des Tages. Von Skyr-Smoothies über Hauptgerichte mit Skyr- statt Sahnesauce bis zu Frozen Skyr und Skyr-Käsekuchen ist für jeden Geschmack etwas dabei. Alle Gerichte sind kalorienreduziert und unterstützen so den Gewichtsverlust. Die Autorin informiert auch darüber, wie Skyr hergestellt wird und was ihn so gesund macht.



STOIBER, FLORENCE

Abnehmen und schlank bleiben mit Skyr

50 eiweißreiche und
kalorienarme Rezepte

112 Seiten, 17,0 x 24,0 cm
Softcover, 4-farbig
Originalausgabe
9,99 € (D), 10,30 € (A)

ISBN 978-3-7423-1245-7

Warengruppe 1461

ET: 22.01.2020



- 50 abwechslungsreiche Rezepte für Frühstück, Hauptgerichte, Snacks und Desserts
- Skyr ist reich an Eiweiß und gleichzeitig kohlenhydratarm – ideal zum Abnehmen und für die Sporternährung



NACH »EIWEISS FOR FIT« MIT 15.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN DAS NEUE BUCH DER BESTSELLERAUTORIN ZUM TRENDTHEMA EIWEISS



PICHL, VERONIKA

Fit und schlank mit Eiweiß

60 proteinreiche Rezepte für den Muskelaufbau und zum Abnehmen

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 17.03.2020

- Ideal für alle Menschen mit erhöhtem Eiweißbedarf: Sportler und jene, die abnehmen möchten
- 60 abwechslungsreiche und proteinhaltige Rezepte mit Nährwertangaben
- Mit Wochenplänen je nach Ernährungsziel

Wer Muskeln aufbauen und erhalten will, muss viel Eiweiß zu sich nehmen. Und auch beim Abnehmen ist eine ausreichende Proteinversorgung eine Grundvoraussetzung. Die Bestsellerautorin Veronika Pichl zeigt in diesem Buch 60 leckere, schnelle und einfache Gerichte für eine proteinreiche Ernährung im Alltag: von Hauptgerichten wie Kichererbsencurry über Snacks wie mit Lachs gefüllten Waffeln und Desserts wie Avocado-Schokocreme bis zu abwechslungsreichen Protein-Shakes. Um das persönliche Ziel zu erreichen, bietet das Buch Wochenpläne, die speziell auf den Bedarf von Sportlern abgestimmt sind, sowie für eine Eiweiß-Diät zum Abnehmen.

© privat



VERONIKA PICHL Veronika Pichl ist erfolgreiche Buchautorin zu den Themen Ernährung, Abnehmen, Bewegung und Glückseligkeit. Sie entwickelt Ratgeber für den riva Verlag und den von ihr selbst gegründeten Happy Fit Food Verlag (www.happy-fitfood.de). Im riva Verlag sind bereits zahlreiche erfolgreiche Kochbücher von ihr erschienen. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern im Nürnberger Land.



DAS WUNDERMITTEL APFELESSIG WIEDERENTDECKT VON TOP-SELLER-AUTORIN JJ SMITH



SMITH, JJ

Schlank mit Apfelessig

Die 7-Tage-Kur zum Entgiften,
Entschlacken und Abnehmen

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 30.12.2019

- Von der Autorin von »Grüne Smoothies« (über 30.000 verkaufte Exemplare) und »Abnehmen ohne Diät und Sport« (über 15.000 Exemplare)
- Bis zu 7 Kilo in 7 Tagen abnehmen – inklusive Plan, um das Wunschgewicht zu halten
- JJ Smith ist »New York Times«-Bestsellerautorin

Apfelessig ist ein wahres Wundermittel. Er kurbelt Fettverbrennung und Verdauung an, lässt das gefährliche Bauchfett schmelzen, reguliert Blutzucker- und Cholesterinspiegel und Blutdruck, wirkt entzündungshemmend und entgiftet den Körper. Dadurch lässt er überflüssige Pfunde purzeln und ist optimal geeignet für die neue 7-Tage-Detox-Kur von Bestsellerautorin JJ Smith. Jeder Tag beginnt mit einem leckeren Apfelessig-Drink; darüber hinaus bietet das Buch einen Mahlzeitenplan mit köstlichen Gerichten für die ganze Woche, der auch die positiven Effekte des Intervallfastens integriert. Verlieren Sie mit Apfelessig bis zu 7 Kilo in nur 7 Tagen!

© Roy Cox



JJ SMITH JJ Smith ist Ernährungsberaterin und Abnehmexpertin. Sie ist bekannt für ihre Bestseller »Grüne Smoothies. Die 10-Tage-Detox-Kur« sowie »Abnehmen ohne Diät und Sport«. Die Autorin selbst hat in ihren 40ern viel abgenommen und dadurch ihre Gesundheit und Jugendlichkeit zurückerlangt. Heute ist sie Vorbild und Inspiration für viele, die Gewicht verlieren und wieder gesund und sexy sein möchten.



NACH »DER ERNÄHRUNGSKOMPASS« MIT 550.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN JETZT DER WISSENSCHAFTLICHE (DURCH)BLICK BEI DIÄTEN



CAVELIUS, ANNA

Der Diät Kompass

Was die Wissenschaft über das Abnehmen weiß. 50 Diäten im Vergleich

17,99 € (D), 18,50 € (A)

ET: 17.03.2020

- Nach »Der Ernährungskompass« mit 520.000 verkauften Exemplaren jetzt die wissenschaftliche Auswertung aller Diäten
- Topseller- und Wissenschaftsautorin Anna Cavelius untersucht alle wissenschaftlichen Studien zum Thema Diäten
- Mit Test: Welche Diät eignet sich am besten für mich?

Mittlerweile gibt es Hunderte verschiedene Diäten, mit denen man seinen überflüssigen Pfunden zu Leibe rücken kann.

Doch welche führen schnell und nachhaltig zum Erfolg? Um Licht ins Dunkel zu bringen, hat die Wissenschaftsautorin Anna Cavelius alle gängigen Diätmethoden unter die Lupe genommen und sich die Studienlage genau angesehen. In diesem Buch verrät sie die sieben Erfolgsformeln zum Abnehmen, mit welchen Diäten man langfristig und auf gesunde Art Gewicht verliert, welche Diät am besten zu einem passt und von welchen Methoden man lieber die Finger lassen sollte, weil sie unwirksam oder sogar schädlich sind.

© privat



ANNA CAVELIUS Anna Cavelius ist seit mehr als zwanzig Jahren selbstständige Wissenschaftsjournalistin für Medizin- und Lifestylethemen und schrieb für den Weltbild-Verlag mehrere Bestseller. Als Co-Autorin war sie beteiligt an der Bestseller-Erfolgsreihe »Schlank im Schlaf« von Dr. Detlef Pape und für Ernährungsdok Dr. Matthias Riedl.



KEIN WARTEN MEHR AUF DIE LEBENSMITTELAMPEL IM SUPERMARKT: 1000 LEBENSMITTEL AUF EINEN BLICK



BERG, ANDREAS; HAMM, MICHAEL

Die Ernährungsampel

Abnehmen ohne Diät durch die richtige Auswahl von Lebensmitteln

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 30.12.2019

- Übersichtliche Tabellen für rund 1000 Lebensmittel: Obst, Gemüse, Milchprodukte, Süßes, Getränke, Fertiggerichte u. v. m.
- Geeignet auch für Vegetarier, Veganer und Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeit
- Weiterentwicklung der Adipositas-Therapie M.O.B.I.L.I.S., welche die Autoren jahrelang erfolgreich angewendet haben

Die Einführung der Lebensmittelampel wird von den Lobbyisten der Lebensmittelindustrie seit Jahren verhindert. Dieser Ratgeber setzt diesem Missstand ein Ende: leicht verständlich und alltagstauglich. Die einfache Ampelkennzeichnung – Grün, Gelb und Rot – bezieht sich auf Kriterien wie Energiedichte und glykämischer Index sowie die Qualität von Fett und Eiweiß eines Nahrungsmittels. Für rund 1000 Lebensmittel kann man auf einen Blick erfassen, ob ein Produkt gesund ist, und ungünstige Nahrungsmittel durch bessere ersetzen. Das führt zu einem bewussteren und gesünderen Essverhalten und hilft nachweislich gegen ernährungsbedingte Folgekrankheiten.

© privat



ANDREAS BERG Andreas Berg war von 2002 bis 2018 Geschäftsführer des interdisziplinären Adipositas-Programms M.O.B.I.L.I.S. e. V. Während dieser Zeit engagierte er sich auch für die politische und gesellschaftliche Anerkennung der Adipositas-Therapie in Deutschland.

© privat



MICHAEL HAMM Prof. Dr. Michael Hamm zählt zu den renommiertesten Ernährungswissenschaftlern in Deutschland. Er ist Dozent, Referent und Autor zahlreicher Ernährungsratgeber. Viele seiner Werke erreichten Bestsellerstatus. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Ernährungsphysiologie und Diätetik.



KEIN WIDERSPRUCH: ENDLICH GENUSSVOLL GRILLEN UND TROTZDEM GLEICHZEITIG ABNEHMEN!



ROSENTHAL, PATRICK

Grill dich schlank
50 leichte Rezeptideen für
Fleisch, Fisch, Gemüse, Salate,
Soßen und Desserts

128 Seiten, 17,0 x 24,0 cm
Softcover, 4-farbig
Originalausgabe
12,99 € (D), 13,40 € (A)

ISBN 978-3-7423-1254-9

Warengruppe 1456

ET: 22.01.2020

- Mit beliebten Grillklassikern und ihren kalorienarmen Varianten
- 50 leichte Rezepte für unbeschwerten Grillgenuss
- 89 Prozent der Deutschen besitzen einen Grill und über 50 Prozent sind zu dick

Grillen ist für viele die Lieblingsbeschäftigung Nummer eins im Sommer. Umso besser, wenn die Figur nicht darunter leidet. Mit den Rezepten in diesem Buch gelingt es, Grillabende zu genießen und dabei noch schlank zu werden. Die 50 leichten Grillideen reichen von Fleisch- und Fischgerichten mit Hähnchen, Rind, Lachs und Garnelen über Grillgemüse, Kohlrabi-Pommes mit selbst gemachtem Ketchup und Low-Carb-Baguette bis hin zu Mango-Dip, gegrillter Ananas und zuckerfreiem Eistee. Alle Rezepte sind wunderschön bebildert.



**PATRICK
ROSENTHAL**

Patrick Rosenthal ist erfolgreicher Blogger (www.patrickrosenthal.de), Autor zahlreicher Kochbücher und Food-Fotograf. Er gibt Workshops für Blogger und Firmen im Bereich Social Media und ist leidenschaftlicher Koch. Die Zubereitung von Speisen, das gemeinsame Essen mit Freunden, das Ausprobieren von neuen Produkten und das Fotografieren liegen ihm sehr am Herzen.



DAS GRILLSPIESS-BUFFET – DIE SOMMERLICHE ANTWORT AUF RACLETTE



ROSENTHAL, PATRICK

Geniale Grillspieße

50 Rezept- und Buffetideen von
klassisch bis exotisch

12,99 € (D), 13,40 € (A)

ET: 14.04.2020

- Das erste Buch zum Thema Grillspieße im deutschen Markt
- Das Grillspieß-Bufferet – ideal für einen geselligen Sommerabend
- Mit 50 leckeren Rezepten aus verschiedenen Regionen: u. a. bayrische, italienische, schwedische und asiatische Buffets

Selbst kreierte Grillspieße sind eine geniale Sache – sie verbinden den Spaß am Grillen mit dem besonderen Reiz eines Buffets. Jeder kann sich seinen Spieß aus den bereitgestellten Buffetzutaten ganz nach eigenem Geschmack zusammenstellen – ähnlich wie beim Raclette. So wird der Grillabend zu einem geselligen Ereignis. Dieses Buch bietet Rezepte für die Vorbereitung von beispielsweise italienischen, bayerischen, schwedischen oder asiatischen Buffets. Aus jeder Region werden außerdem jeweils drei besonders leckere Spießkombinationen vorgestellt, mit vegetarischen Varianten. Die wunderschönen Rezeptfotos machen Lust aufs Ausprobieren.



© Patrick Rosenthal



PATRICK ROSENTHAL Patrick Rosenthal ist erfolgreicher Blogger (www.patrickrosenthal.de), Autor zahlreicher Kochbücher und Food-Fotograf. Er gibt Workshops für Blogger und Firmen im Bereich Social Media und ist leidenschaftlicher Koch. Die Zubereitung von Speisen, das gemeinsame Essen mit Freunden, das Ausprobieren von neuen Produkten und das Fotografieren liegen ihm sehr am Herzen.



ZUCKER IST UNGESUND: IMMER MEHR MENSCHEN WOLLEN SICH ZUCKERFREI ERNÄHREN



Zuckerfrei kochen und backen

Über 70 süße und herzhaft
Rezepte

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 04.12.2019

- Toller Preis
- Über 70 leckere, gesunde und ausgewogene Rezepte für Frühstück, Hauptmahlzeiten, Snacks und Desserts
- Jede Menge Alternativen zum Haushaltszucker – alles pflanzlich und gesund
- Aufwendig bebildert, mit frischem und modernem Layout

Die Deutschen nehmen täglich rund 24 Teelöffel Zucker zu sich. Maximal 6 Teelöffel empfiehlt die WHO, weil Zucker hochgradig ungesund und Ursache einer Vielzahl von Krankheiten ist. Es ist aber gar nicht so einfach, sich zuckerfrei zu ernähren, da Zucker in vielen Lebensmitteln, Fertigprodukten und Getränken enthalten ist – auch dort, wo man ihn gar nicht vermutet. Dieses Buch zeigt, wie man Kristallzucker durch natürliche, gesündere Alternativen ersetzt. Über 70 leckere Rezepte von Hauptgerichten, Kuchen und Gebäck über Getränke und Desserts bis hin zu Marinaden und Salatsoßen machen die zuckerfreie Ernährung zu einem kulinarischen Genuss.



GESUND, ALLTAGSTAUGLICH UND FÜR DIE GANZE FAMILIE – ZUCKERFREIE ERNÄHRUNG FÜR KINDER – MIT DEM THERMOMIX®



TÄUFER, ELISA; EIFFLER, LOREEN

Zuckerfrei mit Kindern – für den Thermomix®

Über 70 einfache Rezepte für die ganze Familie

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 22.01.2020

- Frühstück, Hauptgerichte, Kuchen, Plätzchen und Desserts schmecken auch zuckerfrei
- Viele Alternativen zum Haushaltszucker – alles pflanzlich und gesund
- Praktikable Tipps zum zuckerfreien Lebensstil und wie man ihn auch mit Kindern umsetzt – von Müttern für Mütter

Zuckerfreie Ernährung für Kinder? Ja, das geht, wenn man den Kindern die natürliche Süße von Lebensmitteln nahebringt und Alternativen zu klassischen Süßigkeiten aufzeigt. Die Autorinnen, Bloggerinnen und Mütter Elisa Täufer und Loreen Eiffler verraten in diesem Ratgeber ihre 70 liebsten zuckerfreien Rezepte, die mithilfe des Thermomix® schnell und einfach gelingen und Kindern richtig gut schmecken – von Frühstücksideen, Kuchen und Waffeln über herzhafte Hauptmahlzeiten bis zu Brötchen und Snacks. Außerdem liefern sie Wissenswertes rund um das Thema Zucker und Zuckersersatz und geben Tipps und Tricks für den Familienalltag.



ELISA TÄUFER ist Mutter von zwei kleinen Töchtern. Sie betreibt gemeinsam mit Loreen Eiffler den Blog »Fräulein Immersatt«, seit mit der Geburt von Tochter Lene der Wunsch nach einem zuckerfreien Leben immer stärker wurde.



LOREEN EIFFLER Loreen Eiffler ist Ernährungsberaterin und widmet sich seit der Geburt ihres Sohnes Oskar gemeinsam mit Elisa Täufer ihrem Herzensprojekt, dem Blog »Fräulein Immersatt«.



BESTSELLERAUTORIN DORIS MULIAR VERRÄT IHRE CLEVERSTEN TIPPS UND TRICKS ZUM UMGANG MIT DEM THERMOMIX®



MULIAR, DORIS

Mixen wie ein Profi

Die besten Tipps und Tricks für den Thermomix®

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 17.03.2020

- Über 150.000 verkaufte Exemplare von Doris Muliars Kochbüchern zum Thermomix®
- Insider- und Proftipps, die selbst langjährige Nutzer des Thermomix® noch nicht kennen
- Mit leckeren, gelingsicheren Rezepten

Mit dem praktischen Küchenhelfer Thermomix® lassen sich schnell und einfach leckere Gerichte zaubern. Bestsellerautorin Doris Muliar ist schon seit vielen Jahren glühende Anhängerin der Thermo-Küchenmaschine, hat Hunderte Gerichte damit gekocht und viele neue Rezepte entwickelt. In diesem Buch verrät sie ihre Geheimnisse für den optimalen Umgang mit dem Thermomix®, die weit über die üblichen Kochanleitungen hinausgehen – beispielsweise zur Entfernung von hartnäckigen Teigresten. Damit kann man den Thermomix® im Kochalltag noch effizienter einsetzen. Mit raffinierten neuen Rezeptideen.

© VVG



DORIS MULIAR Doris Muliar ist erfolgreiche Kochbuchautorin mit Schwerpunkt gesunde Ernährung. Im riva Verlag hat sie bei Bestsellern wie »Low Carb« (mit Dr. Nicolai Worm) mitgewirkt sowie zahlreiche eigene Bücher herausgebracht, darunter den Bestseller »Abnehmen mit dem Thermomix®«.



DEN TREND ZU HEXEN UND MAGIE VIRTUOS INS KULINARISCHE ÜBERTRAGEN



WALLANCE, LISANNA

Das Kochbuch der Magie

100 zauberhaft leckere Rezepte,
die Körper und Seele in Einklang
bringen

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 14.04.2020

- 100 abwechslungsreiche Rezepte nach den vier Elementen Erde, Luft, Wasser und Feuer
- Mit Anleitung zur Vorbeugung und Linderung körperlicher Beschwerden
- Inklusive Kosmetiktipp
- Die Autorin ist die bekannte »kulinarische Hexe« Lisanna Wallance

Hexen und Magie sind der aktuelle Trend. Auch Kochen ist Magie, und die Rezepte sind die Zaubersprüche. Die 100 magischen Rezepte von der bekannten »kulinarischen Hexe« Lisanna Wallance nehmen uns mit ins Reich der vier Elemente Erde, Luft, Wasser und Feuer. Die leckeren und ausgewogenen Hauptgerichte, Snacks, Desserts und Zaubertränke bringen Körper und Seele ins Gleichgewicht und sorgen für mehr Energie oder erholsameren Schlaf. Dank der Wirkung ausgewählter Zutaten wie etwa Kräuter helfen sie, Beschwerden und Krankheiten vorzubeugen oder zu heilen. Als Bonus liefert das Buch einige Rezepte für Kosmetik, die ewige Jugend versprechen.

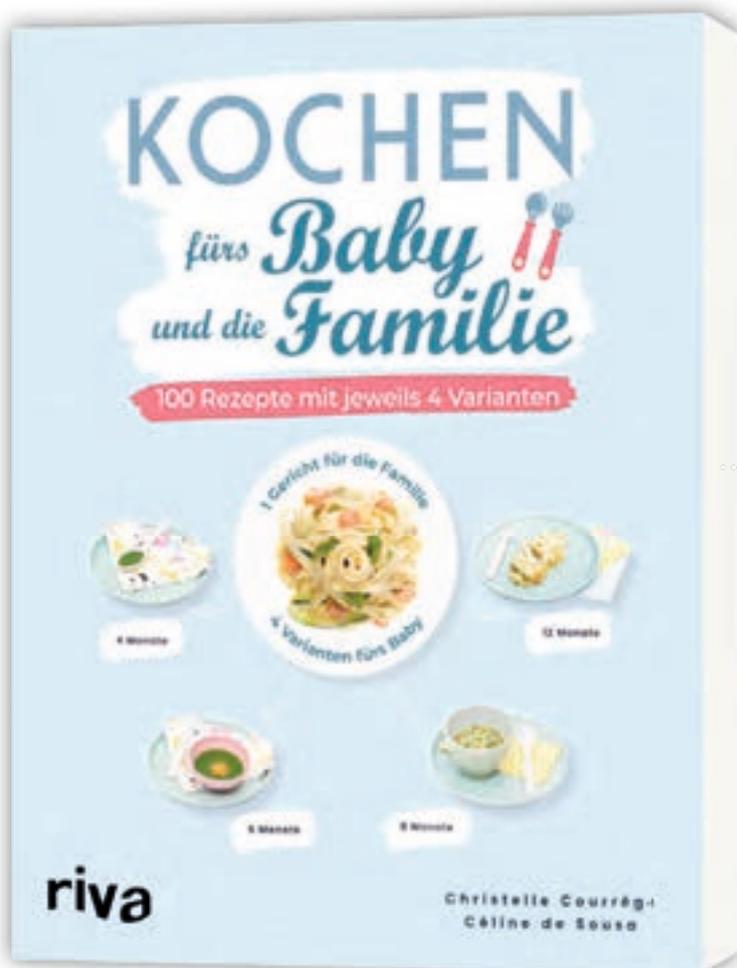
© Lies Van Yeen



LISANNA WALLANCE Lisanna Wallance ist Buchautorin, leidenschaftliche Köchin und teilt ihr Wissen und ihre magischen Rezepte auf ihrer Website www.culinarywitch.com. Sie lebt und arbeitet in Paris.



DAS KOCHBUCH FÜR DIE GANZE FAMILIE – PRAKTISCHE KOMBI-GERICHTE FÜR BABYS, KLEINKINDER UND ERWACHSENE



COURRÈGE, CHRISTELLE;
DE SOUSA, CÉLINE

Kochen fürs Baby und die Familie

100 Rezepte mit jeweils 4 Varianten

17,99 € (D), 18,50 € (A)

ET: 14.04.2020

- 100 Grundrezepte und 400 Varianten für Babys ab 4, 6, 8 und 12 Monaten
- Wertvolle und fundierte Informationen zu Beikost und Baby- und Kleinkindernahrung
- Aufwendig und schön bebildert

Für die ganze Familie zu kochen, ist eine Herausforderung.

Denn größere Kinder und Erwachsene haben oft andere Geschmäcker als Kleinkinder und Babys, die gerade erst an Beikost gewöhnt werden. Dieses Buch ermöglicht es, in einem Arbeitsgang das gleiche Gericht für die ganze Familie zu kochen. Von den 100 vollwertigen Grundrezepten kann man jeweils vier weitere Varianten zubereiten, angepasst an die speziellen Bedürfnisse der Kleinsten: für Babys ab 4, 6, 8 und 12 Monaten. Die Gerichte sind saisonal, ausgewogen, abwechslungsreich und schnell zuzubereiten. Außerdem bietet das Buch Infos zu den passenden Lebensmitteln für das erste Lebensjahr.

© Alix Marnat



CHRISTELLE COURRÈGE Christelle Courrège ist Kommunikationswissenschaftlerin. Als Mutter von vier Kindern hat sie sich im Bereich Ernährung weitergebildet und eine pädiatrische Ernährungsausbildung abgeschlossen.

© Alix Marnat



CÉLINE DE SOUSA Céline de Sousa ist ausgebildete Köchin und hat sich später im Bereich Säuglingsernährung weitergebildet. Sie trat als Ernährungsexpertin in der französischen Reality-TV-Show »La Maison des Maternelles« auf, die Frauen in der Schwangerschaft und bei der Geburt begleitet.



DER NEUE BACK-TREND: FLUFFIGE JAPANISCHE PANCAKES



ERDMANSKA-KOLANCZYK, SYLWIA

Pancakes, Pfannkuchen und Crêpes

30 süße und herzhaft Rezept

7,99 € (D), 8,30 € (A)

ET: 22.01.2020

- Für jeden Geschmack und Anlass, von süß bis herzhaft, von klassisch bis ausgefallen
- Wunderschön und aufwendig bebildert

Ob klein oder groß, dünn oder dick, herzhaft oder süß – Pfannkuchen gehören zweifelsohne zu den beliebtesten Eierspeisen. Wie wäre es zum Beispiel mit saftigen Schoko-Himbeer-Pancakes oder hauchdünnen Vanille-Crêpes? Oder den extra hohen und besonders fluffigen japanischen Pancakes, die gerade voll im Trend liegen? Und auch als herzhaft Snacks sind Pfannkuchen ganz schön vielseitig, zum Beispiel mit Spinat- und Fetafüllung oder mit Hokkaido-Kürbis. Dieses Buch zeigt viele leckere und auch mal überraschende Varianten für den Klassiker: Mal wird das Mehl variiert, mal die Füllung oder das Topping, und sogar Pancakes aus dem Ofen sind dabei.

© Rebecca Filkurt



SYLWIA ERDMANSKA-KOLANCZYK

Die Bloggerin Sylwia (mygoodlifelove.blogspot.com) kocht und backt leidenschaftlich gern und liebt seit ihrer Kindheit, die sie auf einem Bauernhof inmitten von Natur verbrachte, die einfache und gesunde Küche, bei der sie gern mit saisonalen Zutaten arbeitet. »Iss natürlich« lautet dabei ihr Motto.



DAS NEUE TRENDGERÄT, DAS BEREITS IN VIELEN HAUSHALTEN STEHT – UND VIEL MEHR KANN ALS REIS



LARAISON, ÉMILIE

Genial kochen mit dem Reiskocher

90 einfache und überraschende Rezepte für Reisgerichte, Suppen, Pasta, Gemüse, Fleisch, Fisch und Desserts

17,99 € (D), 18,50 € (A)

ET: 18.02.2020

- Bisher nur ein Selfpublisher-Trend: Das erste Buch zum Thema im Handel
- Der Reiskocher kann mehr als nur Reisgerichte: Suppen, Pasta, Gemüse, Fleisch, Fisch und Desserts
- Schnelle und einfache Vorbereitung – den Rest übernimmt der Reiskocher

Reiskocher sind sehr beliebt und finden sich mittlerweile in fast jeder Küche. Dieses Buch beweist, dass man mit dem praktischen Haushaltsgesetz nicht nur Reis kochen kann: Das Multitalent zaubert One-Pot-Pasta mit Schinken-Käse-Soße, gefüllte Hähnchenbrust oder sogar einen Schokoladenkuchen. Jedes der 90 Rezepte enthält eine ausführliche Schritt-für-Schritt-Anleitung und man benötigt nur eine kurze Vorbereitungszeit – die restliche Arbeit übernimmt der Reiskocher. So erhält man im Handumdrehen köstliche, abwechslungsreiche und überraschende Gerichte.

© Audrey Sebilleau



ÉMILIE LARAISON Emilie Laraison ist Fotografin und Foodstylistin. Und sie ist Autorin von über 30 Büchern, darunter auch einige Bestseller.



80 GERICHTE IN JE 5 VARIANTEN VEREINFACHEN DIE FAMILIEN-KÜCHE



KÖNIG, MICHAEL

**80 Klassiker in
5 Varianten =
400 Lieblingsrezepte**

Alltagstaugliche Rezepte von
Schnitzel und Lasagne bis
Kaiserschmarrn

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 22.01.2020

- Unkomplizierte Rezepte, für Anfänger ebenso geeignet wie für erfahrene Köche
- Wunderschön gestaltet und aufwendig bebildert
- Das einzige Kochbuch, das man wirklich braucht
- 400 leckere Rezepte für die ganze Familie

Wer mit nur einem Kochbuch auskommen möchte, sollte dieses wählen. Es bietet mit 80 Gerichten in je 5 Varianten insgesamt 400 Rezepte für jeden Geschmack: von Salaten und Suppen über Hauptgerichte, Beilagen, Snacks und Saucen bis hin zu Desserts und Kuchen. Mit dabei sind bekannte Klassiker wie Lasagne, Risotto, Kartoffelsalat und Mousse au Chocolat ebenso wie Paella oder Caesar Salad. Es sind jeweils alle 5 Varianten des Gerichts abgebildet. So fällt es leicht, je nach Geschmack die passende Variante auszuwählen und diese schnell und einfach nachzukochen.

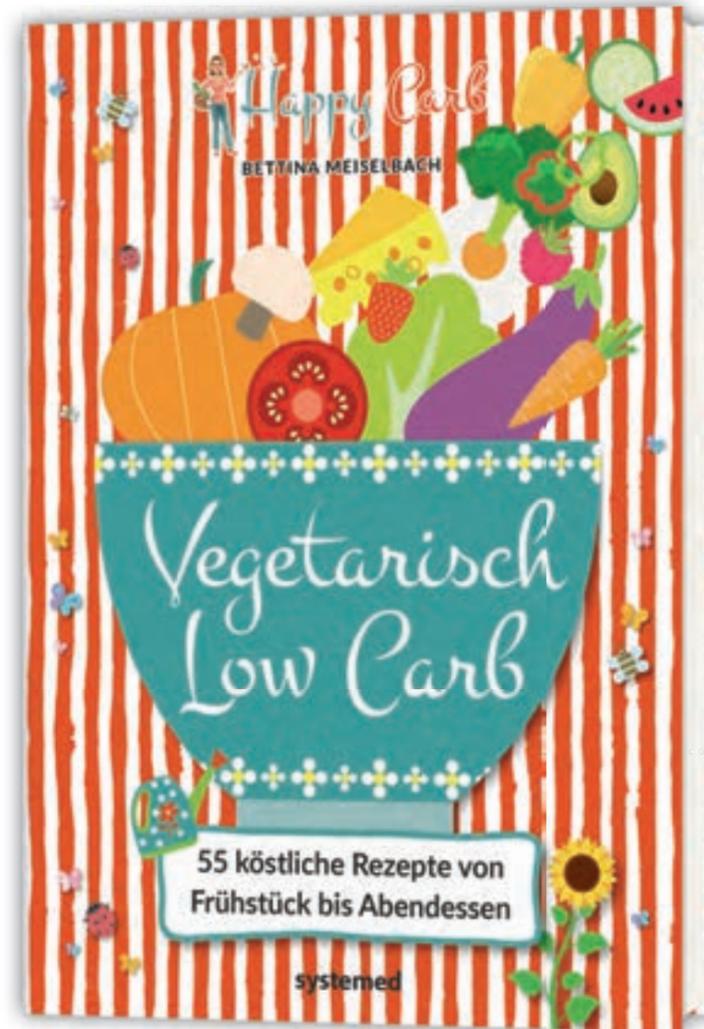
© Oliver Bodmer



MICHAEL KÖNIG Michael König ist Autor mehrerer Kochbücher. Seine Freunde lädt er gern zu aufwendigen Menüs und gemeinsamen Koch-events ein.



TOP 14 DER BELIEBTESTEN BLOGGERINNEN DEUTSCHLANDS 2019



MEISELBACH, BETTINA

Happy Carb: Vegetarisch Low Carb

55 köstliche Rezepte von
Frühstück bis Abendessen

128 Seiten, 14,8 × 21,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Originalausgabe
12,00 € (D), 12,40 € (A)

ISBN 978-3-95814-138-4
Warengruppe 1461

ET: 22.01.2020



Bei der Low-Carb-Ernährung wird klassischerweise mit viel Fleisch und Fisch gekocht – dass Low Carb auch in vegetarisch funktioniert, beweist Erfolgsbloggerin Bettina Meiselbach mit diesem Kochbuch aus der beliebten *Happy Carb*-Reihe. Sie stellt 55 fleischlose und gleichzeitig kohlenhydratarme Gerichte für jeden Tag vor, vom Frühstück bis zum Abendessen. Die Veggie-Mahlzeiten sind lecker und ausgewogen, bieten auch ohne Fleisch den vollen Geschmack und helfen dabei auch noch beim Abnehmen – der Gewichtsverlust ist garantiert!

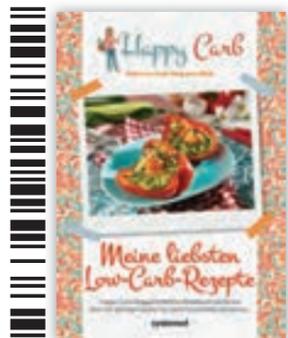


BETTINA MEISELBACH

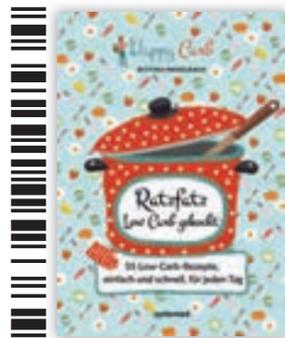
Bettina Meiselbach betreibt mit *Happy Carb* (www.happycarb.de) einen der meistgelesenen Low-Carb-Blogs im deutschsprachigen Raum. Unter dem Reihentitel *Happy Carb* erschienen außerdem zahlreiche Bücher, die allesamt Bestseller wurden. Nach einem Burn-out hatte sie die Low-Carb-Ernährung für sich entdeckt, damit fast 60 Kilogramm abgenommen und ihren Diabetes Typ 2 in die Schranken gewiesen.



JETZT NACHBESTELLEN



ISBN 978-3-95814-075-2
19,99 € (D), 20,60 € (A)



ISBN 978-3-95814-253-4
12,00 € (D), 12,40 € (A)



ISBN 978-3-95814-088-2
12,00 € (D), 12,40 € (A)

- Vegetarische Küche aus der beliebten *Happy Carb*-Reihe mit über 65 000 verkauften Exemplaren
- Bestsellerautorin mit beliebtem Blog und über 110 000 aktiven Facebook-Fans
- 55 köstliche, fleischlose Rezepte von Frühstück bis Abendessen



SCHLUSS MIT BURNOUT, DEPRESSIONEN, ANTRIEBSLOSIGKEIT: GLÜCKSHORMONE SELBST AKTIVIEREN!



KAUFFMANN, KYRA; KAUFFMANN, SASCHA

Natürlich high

Wie Sie Ihre körpereigenen Glückshormone aktivieren und Depressionen, Ängste und Antriebslosigkeit dauerhaft loswerden

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 22.01.2020

- Wissenschaftlich fundierte Fakten zu Serotonin, Dopamin, Noradrenalin und GABA, die verantworten, wie wir uns fühlen
- Mit großem Selbsttest zur Bestimmung des Hormonmangels
- Selbsthilfetools, um Mangelzustände zu beheben

Burnout, Depressionen, Antriebslosigkeit – viele der weit verbreiteten psychischen Probleme sind auf einen Mangel an den Neurotransmittern Serotonin, Dopamin, Noradrenalin und GABA zurückzuführen. Verantwortlich für die unzureichende Bildung dieser Glückshormone sind Ernährungsfehler, Bewegungsmangel und unnatürliche Lichtverhältnisse. Mit dem wissenschaftlich fundierten Selbsttest der Heilpraktiker Kyra und Sascha Kauffmann kann ein Botenstoffmangel bestimmt werden. Bestimmte Lebensstilveränderungen und Behandlungsmethoden helfen, die körpereigenen Hormone zu aktivieren, um dauerhaft Energie und Lebensfreude zurückzugewinnen.

© privat



KYRA KAUFFMANN Die Diplom-Volkswirtin Kyra Kauffmann arbeitete mehrere Jahre in Führungspositionen im Bankwesen. Mit Anfang 30 erkrankte sie schwer und kam auf diesem Wege in Kontakt mit Naturheilkunde.

© privat



SASCHA KAUFFMANN Sascha Kauffmann ist niedergelassener Heilpraktiker und Medizinjournalist. Einer seiner Praxisschwerpunkte ist die naturheilkundliche Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen. Gemeinsam mit Kyra Kauffmann hat er bereits mehrere medizinische Fachartikel und Bücher veröffentlicht.



ÜBERARBEITETE NEUAUFLAGE VON »LOW CARB FÜR MÄNNER: EIN MANN – (K)EIN BAUCH« MIT ÜBER 20.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



PLASCHKA, BARBARA;
LINNÉ, PETRA

Bauch weg für Männer

Schlank werden ohne Diät

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 30.12.2019

- Das Abnehmkonzept, das voll und ganz auf die Bedürfnisse von Männern abgestimmt ist
- Zwei Drittel aller deutschen Männer sind übergewichtig – dieses Buch verschafft Abhilfe!
- Absolut alltagstauglich, praxisnah und übersichtlich

Auch Männer haben mit überflüssigen Pfunden zu kämpfen und setzen besonders das gefährliche Bauchfett an. Aber es kann so einfach sein, erfolgreich und nachhaltig abzunehmen – wie das geht, zeigt dieser praxisnahe Ratgeber. Für alle Mahlzeiten, ob Frühstück zu Hause oder Mittagessen in der Kantine sowie für typische Alltagssituationen wie Fußballabend mit Freunden, Grillparty oder Geschäftsreise zeigt das Buch typische Ernährungsfallen und wie man sie mit gesunden, ausgewogenen Alternativen vermeiden kann. Mit leckeren Rezepten, Tipps zum Essen im Restaurant und einer übersichtlichen Kohlenhydrattabelle zum Nachschlagen.

© privat



BARBARA PLASCHKA ist Diplom-Biologin, medizinisch geprüfte ganzheitliche Ernährungsberaterin und LOGI-Trainerin. Seit fast 20 Jahren ist sie als Ernährungsscoach im Bereich Prävention tätig. Sie weckt in zahlreichen Fernsehbeiträgen (BR, ProSieben, SAT1, RTL) das Interesse an gesunder Ernährung.

© privat



PETRA LINNÉ ist Diplom-Ökonomin und Ernährungsberaterin. Sie leitet den Bereich Kommunikation beim Arbeiter-Samariter-Bund München/Oberbayern e. V. Die Autorin von mehreren Ernährungsratgebern unterstützt durch Vorträge, Workshops und Coachings Menschen auf ihrem Weg zu einer gesunden und entspannten Lebensweise.



NATÜRLICHE BEHANDLUNG STATT CHEMISCHE KEULEN – SOFORTHILFE AUS DER NATUR



OBERBEIL, KLAUS

Kräuter und Gewürze als Medizin

Gesund und schlank mit der
Apotheke der Natur

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 21.08.2019

- Natürliche Behandlung bei Erkältung, Hautproblemen, Schlafstörungen, Magen-Darm-Problemen und anderen Krankheitsbildern
- Wertvolles Wissen zu über 80 Heilkräutern und Gewürzen, inklusive Wirkstoffen, Indikationen und Anwendungen
- Rezepte für Tees, Sude, Säfte, Tinkturen, Kräuterauszüge und Umschläge

Kräuter und Gewürze lindern Beschwerden wie Erkältungen, Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Störungen meist ebenso gut wie chemisch-synthetische Pillen – und sind zudem bekömmlicher. Auf Wiesen und in Wäldern kann man viele dieser blühenden und duftenden Kostbarkeiten sogar zum Nulltarif sammeln. Für über 80 Kräuter und Gewürze zeigt der renommierte Medizinjournalist Klaus Oberbeil, wo man sie finden kann, wogegen sie wirken und welche wertvollen Inhaltsstoffe sie auszeichnen. Zahlreiche Rezepte für Tees, Tinkturen und Umschläge sowie Anwendungstipps machen dieses Buch zum unverzichtbaren Führer durch die Apotheke der Natur.

KLAUS OBERBEIL Klaus Oberbeil war Medizinjournalist und ist Autor von Gesundheitsbestsellern wie »Obst und Gemüse als Medizin«, »Die Zuckerfalle« und »Die tägliche Dosis Gift«. Seine Bücher wurden weltweit in 19 Sprachen übersetzt und über zwei Millionen Mal verkauft.

