MIT FÜNF MILLIONEN VERKAUFTEN BÜCHERN UND ÜBER SECHS MILLIONEN VERKAUFTEN HÖRSPIELEN BEGEISTERN »DIE DREI !!!« SEIT ÜBER 15 JAHREN GROSS UND KLEIN

DANIELS, SABRINA SUE; HEGEMANN EMMA

Die drei !!! – Das Koch- und Backbuch

50 clevere Rezepte

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 24.10.2023

- 50 altersgerechte Koch- und Backrezepte, inspiriert von den Geschichten rund um die drei Freundinnen
- Liebevoll gestaltetes Layout mit Originalillustrationen und hochwertiger Food-Fotografie
- Special passend zur Zielgruppe: Kleine Rätsel im Stil der Reihe ergänzen die Rezeptsammlung

Auf ins Koch- und Back-Abenteuer mit Kim, Franzi und Marie!
Die drei !!! präsentieren in diesem Koch- und Backbuch 50 leckere und einfache Gerichte aus ihrer spannenden Detektivwelt. Egal ob Snacks für den nächsten Filmabend, Kuchen und Muffins für die Geburtstagsparty oder herzhafte Gerichte für den Lunch mit Freund*innen – hier ist für alle etwas dabei. Die 50 abwechslungsreichen Rezeptideen wie erfrischende Smoothies, gesunde Energy Balls, cremige Pasta, bunte Pizza und der berühmte Kakao Spezial stärken Detektiv*innen garantiert für den nächsten Fall. Zusätzlich sorgen kleine Rätsel für die Extraportion Spaß. Dieses Buch ist das perfekte Geschenk für alle Fans der beliebten Reihe. 1, 2, 3 – Power!

© Sabrina Sue Daniels

SABRINA SUE DANIELS Auf ihrem Foodblog »sabrinasue.de« lädt die Fotografin, Stylistin und Autorin Sabrina Sue Daniels regelmäßig zum gesunden Genuss ein. Die Rezepte sollen nicht nur den Geist, sondern auch den Körper ansprechen, weshalb gesunde Zutaten ein wichtiger Bestandteil ihrer kreativen Küche sind. Sabrina Sue Daniels ist Autorin mehrerer Kochbücher.

EMMA HEGEMANN hat Literaturwissenschaft in Erlangen studiert. Nach mehreren Jahren als Lektorin in den verschiedensten Münchner Sachbuchverlagen hat sie sich als Autorin und Spielentwicklerin selbständig gemacht. Hegemann lebt und arbeitet bei Bamberg.

144 Seiten, 17,0 x 24,0 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7423-2402-3 | Warengruppe 1455

»KOCHREZEPTE« HABEN 660.000 INSTAGRAM-FOLLOWER*INNEN UND POSTEN TÄGLICH NEUE REZEPTE

KOCHREZEPTE

Die besten Kochrezepte: Schnell & einfach

50 clevere Rezepte mit wenig Aufwand

12,99 € (D), 13,40 € (A)

ET: 22.08.2023

- Die Rezepte eignen sich perfekt für den Feierabend, für Kinder und alle, die nicht gern lang in der Küche stehen
- Für Kochanfänger, Berufstätige oder Eltern
- 50 Gerichte für jeden Tag – super abwechslungsreich!

Mit diesem Kochbuch gelingen schmackhafte Rezepte in kürzester Zeit – ganz ohne komplizierte Zubereitung oder lange Zutatenlisten. Die abwechslungsreichen Gerichte sind absolut stressfrei nachzukochen und inspirieren Kochmuffel, Eltern und Singles gleichermaßen, im Handumdrehen in der Küche etwas zu zaubern, was allen schmeckt und satt macht. Egal ob süß oder herzhaft, vegetarisch, vegan, mit Fleisch oder Fisch: Hier finden alle blitzschnelle Rezeptideen. Die Vorspeisen, Beilagen, Hauptgerichte und Desserts überzeugen mit ihrer Vielfältigkeit und Alltagstauglichkeit. Vom Frühstück über ein Express-Mittagessen bis hin zum entspannten Feierabend-Dinner: super easy und super lecker!

© privat

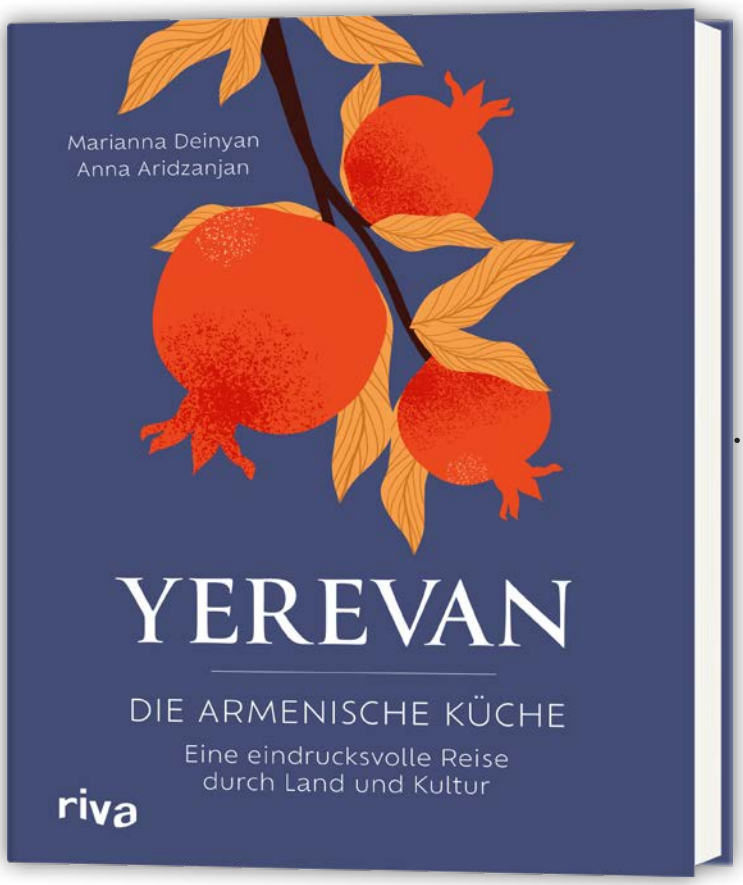
KOCHREZEPTE ist eine junge Food-Brand, die sich darauf spezialisiert, ihre Community crossmedial mit einfachen und leckeren Rezepten zu inspirieren, angefangen bei Instagram über TikTok bis hin zur Kochrezepte-Website. Das Team liebt gutes Essen und gibt Tipps, wie man mit wenig Zeit selbst gekochte Gerichte aus frischen Zutaten zubereiten kann.

96 Seiten, 17,0 × 24,0 cm | Softcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7423-2476-4 | Warengruppe 1455

riva Verlag

KOCHBUCH

DAS KOCHBUCH ÜBER ARMENIEN, VERFASST VON ZWEI ARMENISCH-DEUTSCHEN AUTORINNEN



DEINYAN, MARIANNA; ARIDZANJAN, ANNA

Yerevan

Die armenische Küche. Eine eindrucksvolle Reise durch Land und Kultur

25,00 € (D), 25,80 € (A)

ET: 24.10.2023

- Über 80 traditionelle Rezepte modern interpretiert
- Wunderschöne authentische Fotos
- Die armenische Esskultur und Gastfreundschaft in einem Buch

Armenien, das Land im Kaukasus, überzeugt mit seiner Vielfalt an köstlichen Gerichten und den kulinarischen Einflüssen aus Persien, Arabien, dem Osmanischen Reich und der ehemaligen Sowjetunion. Die herzhaften und süßen Rezeptideen in diesem Kochbuch bieten eine große Auswahl aus typisch armenischen Vorspeisen, Hauptgerichten, Desserts, Salaten und vielem mehr. Egal ob vegetarisch, vegan, mit Fleisch oder Fisch: Die armenische Landesküche mit ihren Delikatessen wie gefüllten Weinblättern, Schaschlik-Spießen vom Grill und schmackhaftem Gebäck mit Nüssen und Früchten überrascht mit frischen Zutaten und vielzähligen Gewürzen und Kräutern. Gemüse, Hülsenfrüchte, Weizen und Fleisch sind die wichtigsten Zutaten.

© Anna Fußwinkel

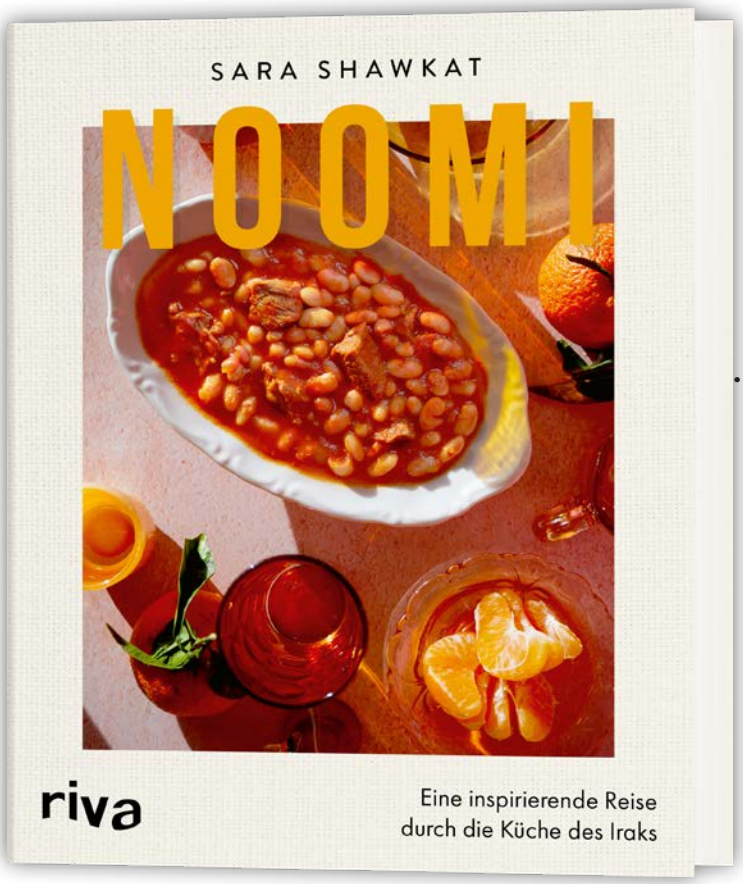
MARIANNA DEINYAN wurde 1992 in der armenischen Hauptstadt Jerewan geboren. Nach einigen Umzügen – erst nach Deutschland, dann innerhalb Deutschlands – ist sie schließlich in Köln gelandet. Heute arbeitet sie dort als Journalistin und Radiomoderatorin.

© Andi Weiland

ANNA ARIDZANJAN wurde 1987 in der armenischen Hauptstadt Jerewan geboren. Mit vier Jahren kam sie mit ihren Eltern nach Deutschland und wuchs in Hamburg auf. Heute lebt sie in Berlin und arbeitet als Journalistin und Redakteurin.

208 Seiten, 19,0 x 24,0 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7423-2475-7 | Warengruppe 1454

DAS ERSTE KOCHBUCH ZUM IRAK – EINE ENTDECKUNGSREISE IN DIE BUNTE KÜCHE DES FERNÖSTLICHEN LANDES



SHAWKAT, SARA

Noomi

Eine inspirierende Reise durch die Küche des Iraks

25,00 € (D), 25,80 € (A)

ET: 20.06.2023

- Über 80 authentische Rezepte inklusive Couscous, Biryani, Kebab und Falafel
- Farbenfrohe, appetitanregende Fotos
- Mit spannenden Informationen zur Geschichte und Kultur des Iraks

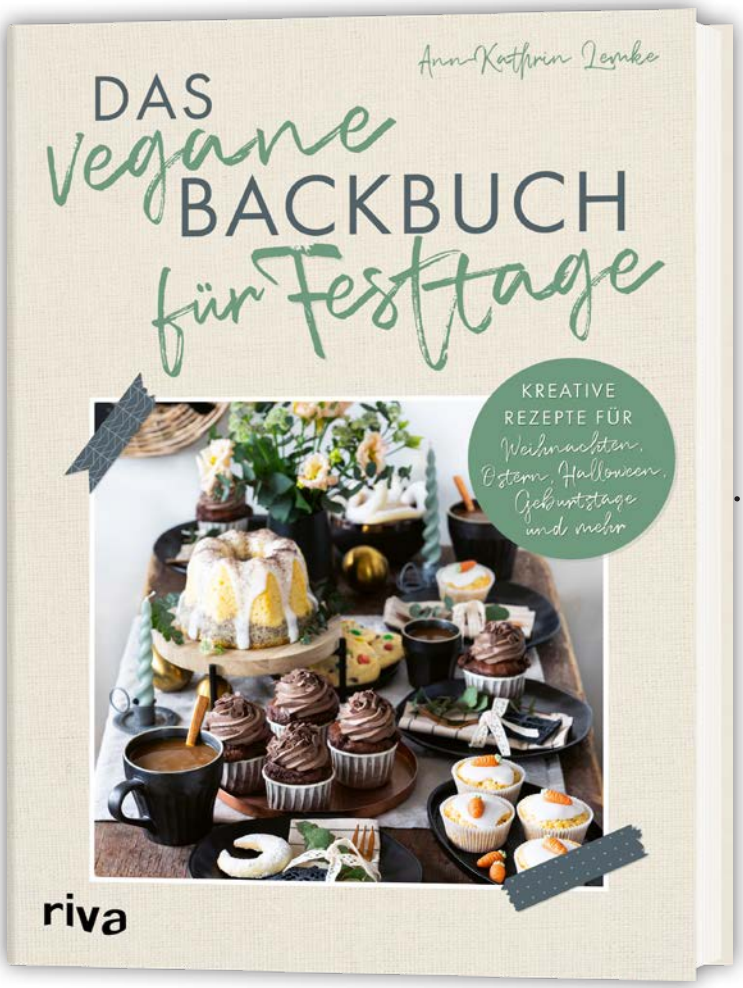
Die vielfältige und faszinierende Küche des Iraks – eintauchen in das einzigartige Geschmacksparadies des Orients. Die irakische Küche ist eine der unbekanntesten, aber interessantesten der Welt: Sie vereint Einflüsse aus dem Persischen, Arabischen und Türkischen und bietet unzählige kulinarische Highlights. In diesem Kochbuch finden sich über 80 klassische Gerichte, aber auch neue Rezepte mit typischen Zutaten aus der irakischen Heimat der Autorin. Von Frühstück über Suppen und Salate, üppige Hauptgerichte bis hin zu Süßem und Gewürzen ist für jeden etwas dabei. Eine Reise in ein bezauberndes Land mit einer alten Kultur, dessen originelle Gerichte mit neu interpretierten Klassikern verschmelzen.

© Elza Jo Tratlehner

SARA SHAWKAT wurde in Bagdad geboren. Sie schloss ihren Master of Science in Sozialer Psychologie ab, veranstaltet kulinarische Events und arbeitet als Food-Editorin. Heute lebt sie in Amsterdam.

256 Seiten, 19,0 x 24,0 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7423-2414-6 | Warengruppe 1454

MEHR ALS 1,5 MILLIONEN DEUTSCHE ERNÄHREN SICH BEREITS VEGAN – TENDENZ STARK STEIGEND



LEMKE, ANN-KATHRIN

Das vegane Backbuch für Festtage

Kreative Rezepte für Weihnachten, Ostern, Halloween, Geburtstage und mehr

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 24.10.2023

- Für jeden Festanlass die passende Backidee – jetzt auch vegan
- 70 Kuchen- und Tortenkreationen aus rein pflanzlichen Zutaten
- Die Autorin kümmert sich aktiv um Promotion und Presse

Vegan backen durchs Jahr. Ob kunterbunter Geburtstag, feierlicher Ostersonntag mit der Familie oder gruselige Halloweenparty mit Freunden – Kuchen und Torten machen jeden Anlass zu etwas ganz Besonderem. Mit diesem Rezeptbuch ist es nun ganz einfach, beliebte Klassiker und himmlische Backkreationen in vegan zu zaubern. Die 70 abwechslungsreichen Rezeptideen ohne Ei und Milch begeistern Veganer*innen und alle, die eine pflanzliche Ernährung einmal ausprobieren möchten. Egal ob klassische Backideen wie Osterlamm, fruchtiger Apfelkuchen vom Blech, erfrischender Zitronenkuchen oder außergewöhnliche Torten wie die weihnachtliche Spekulatiustorte oder eine cremige Himbeer-Schoko-Torte zum Muttertag.

© privat

ANN-KATHRIN LEMKE begeistert auf ihrem Instagram-Kanal »annibacktvegan« über 50.000 Menschen mit ihren Backrezepten und ihrer Liebe zum Essen. Sie liebt einfache, schnelle und leckere Rezepte und lebt seit 2019 vegan. Sie ist gelernte Konditorin und studiert Oecotrophologie.

160 Seiten, 17,0 x 24,0 cm | Softcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7423-2473-3 | Warengruppe 1457

AUTORIN BEWIRBT DAS BUCH AKTIV AUF IHREM INSTAGRAM-ACCOUNT UND IHREM BLOG: RUND 70.000 FOLLOWER*INNEN

KOVALSKI, NADJA

Das vegane Kochbuch für Festtage

Feierliche Rezepte und Menüs für Geburtstag, Weihnachten, Ostern und mehr

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 24.10.2023

- Unfassbar große Zielgruppe: Mehr als 1,5 Millionen Deutsche ernähren sich bereits vegan
- Für jeden Festanlass das passende Gericht und Menü in vegan
- 50 gelingsichere Rezepte für Anfänger und Fortgeschrittene

Vegan feiern ohne Verzicht. Ob ein weihnachtliches Menü am Adventssonntag, ein festlicher Brunch an Ostern oder eine sommerliche Geburtstagsparty – das Jahr bietet viele Anlässe zum Feiern und Beisammensein mit seinen Liebsten. Mit diesem Rezeptbuch ist es ganz einfach, herzhafte Klassiker, himmlische Desserts und beliebte Drinks in vegan zu zaubern. Die 50 vielfältigen und leckeren Rezeptideen wie die vegane Gänsekeule mit Kartoffelknödeln, der cremige Camembert im Knuspermantel, die wärmende Blumenkohl-Apfel-Suppe, der fruchtige Wassermelonen-Feta-Salat oder die fluffige Mousse au Chocolat begeistern Familie und Freunde. Abwechslungsreiche Menüvorschläge sowie Tipps und Tricks zum fleischlosen und pflanzlichen Kochen ohne Ei und Milch.

© privat

NADJA KOVALSKI Nadja ist seit 2019 Foodbloggerin für vegane und deftige Gerichte. Auf ihrem Instagram-Account veganmum.foodblog und ihrem Foodblog veganisiert sie klassische Mischköstler-Rezepte und entwickelt gesunden Fleischersatz aus Tofu und Pilzen. Jede freie Minute, in welcher sie nicht gerade kocht oder an neuen Rezepten feilt, verbringt sie mit ihren Kindern oder treibt Sport.

144 Seiten, 17,0 x 24,0 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7423-2477-1 | Warengruppe 1455

UNTER DEN 15- BIS 29-JÄHRIGEN ISST JEDER UND JEDE ACHTE KEIN FLEISCH MEHR, TENDENZ STEIGEND

ROSENTHAL, PATRICK

Vegan für Teenies: Das Kochbuch

Einfach, schnell und superlecker

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 24.10.2023

- 60 unkomplizierte, vegane Rezepte für Jugendliche
- Grundrezepte für Fleisch-, Käse- und Milchalternativen, die schmecken, gesünder sind als die Ersatzprodukte aus dem Supermarkt und den Geldbeutel schonen
- Moderne Food-Fotografie motiviert die Teenies zum Nachmachen

Immer mehr Teenager entscheiden sich dafür, vegan zu leben. Viele Faktoren spielen hier eine Rolle, ob Umweltbewusstsein, Tierwohl, der Gesundheitsaspekt oder ganz einfach der Geschmack. Die Umsetzung ist dabei manchmal gar nicht so leicht, aber mit diesem Buch gelingt sie spielerisch: Von unkomplizierten Grundrezepten für Fleisch-, Käse- und Milchalternativen über easy Gerichte für Frühstück, Mittagessen und Abendessen oder die Lunchbox, Snacks und Desserts bis zu Backideen mit Wow-Effekt – hier merkt niemand, dass der Burger, die Pizza, die Pancakes oder der selbst gebackene Kuchen vegan sind. Alles ist leicht umsetzbar, ganz ohne Hilfe der Eltern. Das perfekte Geschenk für Jugendliche, die gerade die vegane Ernährung für sich entdecken!

© Patrick Rosenthal

PATRICK ROSENTHAL ist erfolgreicher Blogger (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.

144 Seiten, 17,0 x 24,0 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7423-2493-1 | Warengruppe 1455

KINDERÄRZTEEHEPAAR MIT GROSSER EXPERTISE ZUM THEMA KINDERERNÄHRUNG

DR. DUNITZ-SCHEER, MARGUERITE; DR. SCHEER, PETER

Kinderernährung – ganz entspannt

Unkompliziert, alltagstauglich und wissenschaftlich fundiert

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 19.09.2023

- Umfangreicher Ratgeber zu einem Thema, das alle Eltern beschäftigt
- 40 alltagstaugliche Rezepte, vielfach erprobt und für gut befunden
- Der ultimative Begleiter von Schwangerschaft bis Teenageralter

Um das Thema Ernährung ranken sich viele Mythen, Ideologien werden verbreitet und Unsicherheiten geschürt. Vor allem frischgebackene Eltern leiden darunter und wissen oft nicht, was das Richtige für ihr Kind ist. Das in diesem Fachgebiet renommierte Kinderärzteehepaar Scheer hilft mit diesem Buch jungen Familien, eine entspannte Einstellung zu der Ernährung ihres Nachwuchses zu bekommen. Sie fassen die wichtigsten Alltagstipps und Expertenwissen für jede Altersstufe, von Schwangerschaft bis Teenager, verständlich zusammen und bieten Eltern so eine Orientierung im Dickicht des Ratgeber-Dschungels. Empfehlungen in der Schwangerschaft, Beikoststart, Süßigkeiten, Zahngesundheit, Essen im Restaurant, Pubertät und mehr.

© privat

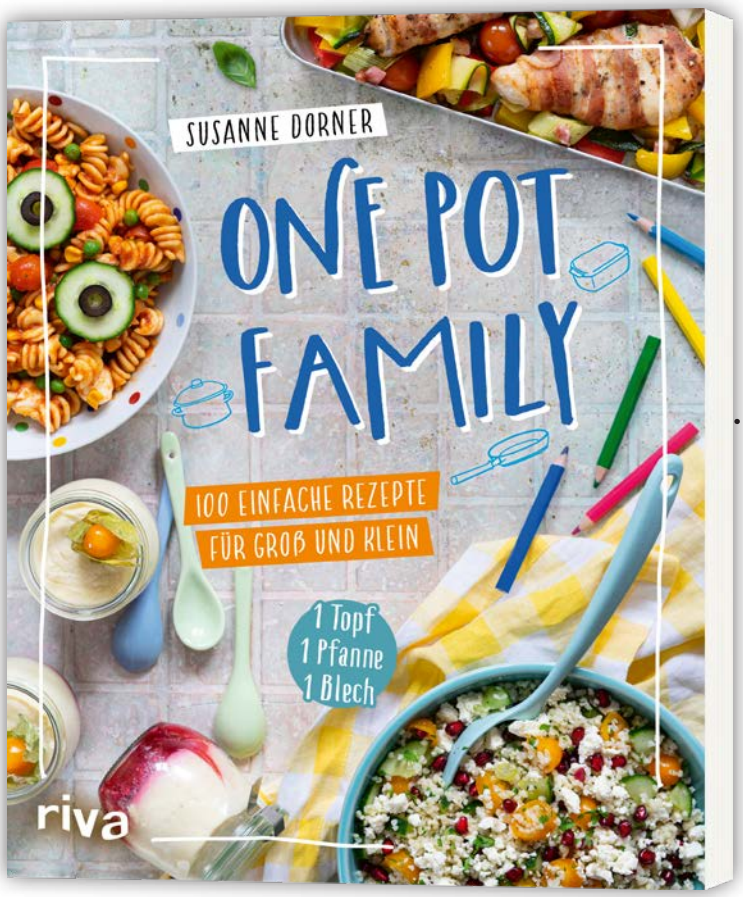
PROF. DR. MARGUERITE DUNITZ-SCHEER ist Fachärztin für Kinderheilkunde sowie gestalttherapeutische Psychotherapeutin. Marguerite Dunitz-Scheer ist Mutter von sechs Kindern, Stiefmutter von zwei, Pflegemutter von drei Kindern und Großmutter von 14 Enkeln.

© privat

PROF. DR. PETER SCHEER ist Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde und ausgebildeter Psychotherapeut. Er ist mit Prof. Dr. Marguerite Dunitz-Scheer verheiratet. Marguerite und Peter Dunitz-Scheer leben in Wien und Graz. Gemeinsam führen sie die gemeinnützige Organisation »NoTube«.

160 Seiten, 19,0 × 24,0 cm | Softcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7423-2387-3 | Warengruppe 1455

100 GESUNDE ONE-POT-REZEPTE FÜR DIE GANZE FAMILIE



DORNER, SUSANNE

One Pot Family

100 einfache Rezepte für Groß und Klein – 1 Topf, 1 Pfanne, 1 Blech

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 24.10.2023

- Kurze und leicht verständliche Anleitungen – für Eltern mit wenig Zeit
- Günstige und gesunde Zutaten für eine ausgewogene Ernährung
- Vegetarisch, vegan, mit Fisch und Fleisch: One Pot für alle

Schnell, günstig und zeitsparend – so sollte das Kochen für die Familie idealerweise sein! Mit den genialen One-Pot-Gerichten in diesem Kochbuch gelingt das ganz easy: Ob Frühstück, Mittagessen oder Abendessen, alle Zutaten werden in einen Topf, eine Pfanne oder eine Auflaufform geworfen, gekocht – und fertig. So spart man Zeit bei der Zubereitung und beim Abwasch, die man mit seinen Kindern verbringen kann. Die abwechslungsreichen Gerichte schmecken allen, und die Vielfalt ist riesig: vegetarisch, vegan, mit Fleisch oder Fisch, herzhaft und süß. So unkompliziert war Kochen für die ganze Familie noch nie!

© privat

SUSANNE DORNER ist erfolgreiche Autorin, Unternehmerin, stolze Mama zweier Söhne und glücklich verheiratet. Sie ist Kinder-Mentaltrainerin und hat an einer renommierten Tourismusschule in Österreich kochen gelernt. Es ist ihre Mission, Eltern zu zeigen, wie einfach es sein kann, eingeschlichene schlechte Gewohnheiten beim Essen über Bord zu werfen und mit Freude neue effektive Methoden zu entdecken. Ihr Motto lautet: Die geheime Zutat ist immer Liebe!

160 Seiten, 19,0 × 24,0 cm | Softcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7423-2485-6 | Warengruppe 1455

ÜBER 65.000 VERKAUFTE EXEMPLARE DER »WICHTEL«-REIHE IM RIVA VERLAG

PICHL, VERONIKA

Das Wichtel-Koch- und Backbuch

Mit märchenhaften Rezepten und Schabernack durch den Advent

12,00 € (D), 12,40 € (A)

ET: 19.09.2023

- Wichteltür: der riesige Weihnachtstrend aus Skandinavien
- Perfekter Begleiter für die Adventszeit mit Kindern – spielerisches Heranführen an Backen und Kochen
- Die Autorin kümmert sich aktiv um Promotion und Presse

Leckermäulchen, aufgepasst – in diesem Buch nehmen euch die lustigen Wichtel mit in die Küche! In der Vorweihnachtszeit ziehen bei vielen Familien magische Wichtel ein und begleiten Groß und Klein durch den Advent. Die Wichtel treiben allerlei Schabernack – auch in der Küche – und bringen viele Überraschungen für die Kinder mit, zum Beispiel leckere Koch- und Backrezepte. Dieses Rezeptbuch bietet nicht nur kindgerechte, leckere und einfache Gerichte, sondern auch lustigen Wichtel-Spaß. Hier kommen alle auf ihre Kosten, denn die süßen und herzhaften Leckereien gelingen garantiert: bunte Weihnachtskugel-Brötchen, Pancake-Weihnachtsbäumchen, Schneemann-Kekse oder weihnachtliche Mini-Pizzen und vieles mehr.

© privat

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

64 Seiten, 14,8 x 21,0 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7423-2505-1 | Warengruppe 1455

DER BEEFER IST WEGEN SEINER HERVORRAGENDEN GRILLQUALITÄT AUF DEM MARKT SEHR BELIEBT

GERHARDY, MICHAEL

Grillen mit dem Beefer

Die besten BBQ-Rezepte für den Oberhitzegrill

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 21.11.2023

- Rund 80 Prozent der Deutschen besitzen einen Grill
- Vielfältige Rezeptvariationen für den perfekten Grillabend
- Hochwertige Bilder von dem Grillexperten, Foodstylisten und Fotografen Michael Gerhardy

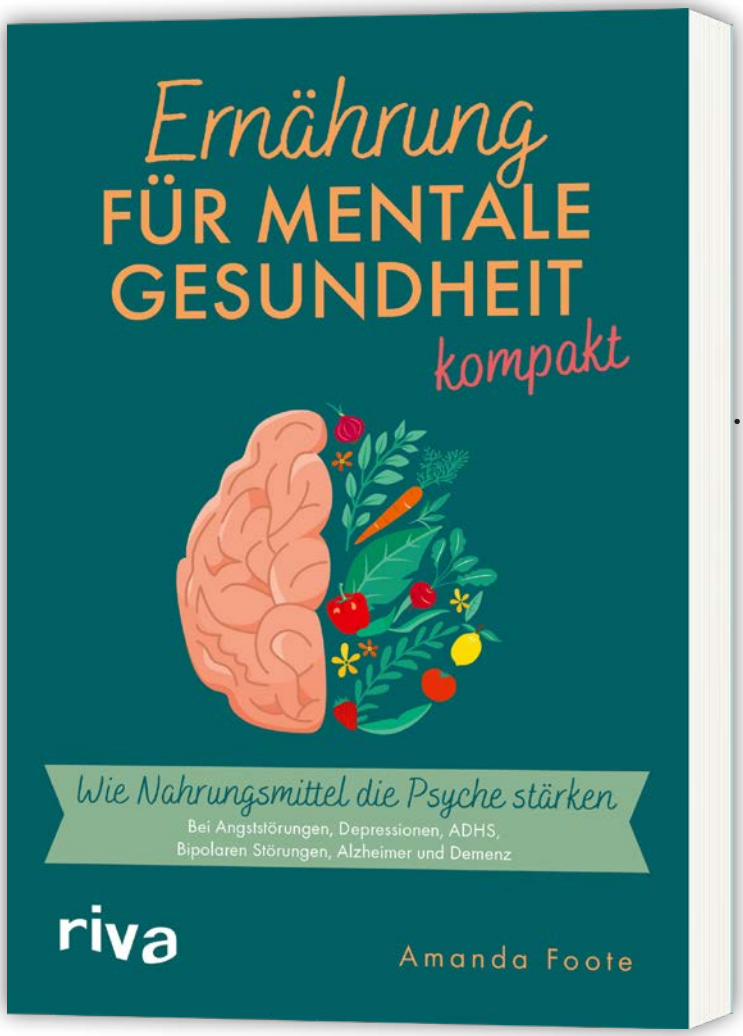
Auf der Suche nach einem Grill, der innerhalb weniger Minuten eine sagenhafte Temperatur von 800 Grad erreicht? Dann ist der Beefer die richtige Wahl. Durch seine enorm kurze Aufheizphase und den sich mittig befindenden Grillrost wird eine gleichmäßige Bräunung mit der perfekten Kruste und feinsten Röstaromen für Fisch, Fleisch und Gemüse möglich. Ob es ein saftiger Burger, das perfekte Steak oder leckere vegetarische Spieße sein sollen – dieses Grillbuch bietet vielfältige Rezepte, mit denen man das volle Potenzial des Oberhitzegasgrills ausschöpfen kann. So wird jeder Barbecue-Abend unter Freund*innen ein voller Erfolg.

© Michael Gerhardy

MICHAEL GERHARDY ist leidenschaftlicher Grillmeister, Koch und Food-Fotograf. Seit 2017 führt er den erfolgreichen Food-Blog »gerhardy.net«. Die Entwicklung neuer Rezepte und das Fotografieren sind ein willkommener Ausgleich zu seinem Job in der Softwarebranche. Michael Gerhardy lebt mit seiner Frau und seinen zwei Kindern in einem kleinen Dorf im ländlichen Hundsrück.

96 Seiten, 17,0 x 24,0 cm | Softcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7423-2433-7 | Warengruppe 1455

GROSSER ERFOLG VON »ERNÄHRUNG FÜR DIE PSYCHE« VON UMA NAIDOO MIT ÜBER 10.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN – NUN IN KOMPAKT



FOOTE, AMANDA

Ernährung für mentale Gesundheit – kompakt

Wie Nahrungsmittel die Psyche stärken

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 18.07.2023

- Für jedes Krankheitsbild gibt es spezielle Ernährungsempfehlungen: Angststörungen, Depressionen, ADHS, Bipolare Störungen, Alzheimer, Demenz
- Die Autorin hat langjährige Erfahrung in langfristiger Ernährungsumstellung und weiß genau, worauf es ankommt

Eine gesunde Ernährung ist einer der besten Wege, um Körper und Psyche zu stärken. Wissenschaftliche Studien belegen, dass sich der Konsum der richtigen Lebensmittel und eine ausgewogene Nährstoffzufuhr positiv auf die Psyche auswirken und man damit die Behandlung verschiedener Krankheiten unterstützen kann. Dieser simple Ratgeber erklärt, welche Nahrungsmittel die mentale Gesundheit optimieren und bei verschiedenen Krankheiten förderlich sein können. Beispielsweise helfen Fisch und Avocado bei ADHS, Soja und Eier bei Angststörungen, Beeren und Tomaten bei Depressionen und Joghurt und Seetang bei Alzheimer und Demenz. Die Ernährungsexpertin Amanda Foote erklärt auch, welche Lebensmittel nachteilige Effekte haben können.

© privat

AMANDA FOOTE Die Ernährungsberaterin und Autorin Amanda Foote ist spezialisiert auf medizinische Ernährungstherapie und langfristige Ernährungsumstellung. Ihren Bachelorabschluss in der Ernährungslehre absolvierte sie an der University of Northern Colorado.

224 Seiten, 12,5 × 18,7 cm | Softcover
ISBN 978-3-7423-2459-7 | Warengruppe 1456