

---

# Basisch kochen

## 60 Rezepte für eine gesunde Säure-Basen-Balance

Für eine gesunde Säure-Basen-Balance!



- Gesund & bunt - 60 ausgewogene Rezepte mit viel frischem Gemüse und Obst
- Das ist drin - Smoothies, Müslis, Obst- & Gemüsesalate, deftige Suppen, vielfältige vegetarische und eine kleine Auswahl Hauptgerichte mit Fisch & Fleisch
- Gewusst wie - Mit vielen wertvollen Tipps rund um die Entsäuerung des Körpers
- Auf einen Blick - Übersichtliche Tabellen für Basen und Säure bildende Lebensmittel

Müdigkeit, Kraftlosigkeit und Unwohlsein das können Anzeichen für einen übersäuerten Körper sein. Zu viel tierisches Eiweiß, Alkohol, Snacks und Fertigprodukte können die Ursache für diese Übersäuerung sein. Hilf deinem Stoffwechsel auf die Beine und bring deinen Säure-Basen-Haushalt mit der richtigen Ernährung schnell wieder ins Gleichgewicht. Dieses Kochbuch mit 60 leckeren Rezepte mit viel frischem Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen und Kräutern macht den Einstieg in die basische Ernährung ganz leicht. Bring den Schwung zurück in dein Leben mit frischen Frühstücksideen, bunten Suppen und Salaten und sättigenden Hauptgerichten mit viel Gemüse und pflanzlichem

---

Eiweiß. Das ist die Formel für eine gesunde Säure-Basen-Balance in deinem Körper!

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Broschiert

128 Seiten, Format 24,5 x 19 cm

ISBN: 978-3-625-19326-5

Erscheint: März 2023

9,99 EURO