

DEUTSCHE LEBERSTIFTUNG (HRSG.)

Das **große** Kochbuch für die Leber

122 Rezepte mit allen wichtigen
Nährwertangaben

Deutsche
_Leberstiftung

Wichtige
Küchentipps und
Regeln für eine
lebergesunde
Ernährung

humboldt

humboldt ... bringt es auf den Punkt.

Das Kochbuch der Deutschen Leberstiftung

Lebererkrankungen, vor allem die Fettlebererkrankung, treten immer häufiger auf – doch sie können durch entsprechende Ernährung positiv beeinflusst werden. Für Sie als Betroffener ist daher eine gesunde und bedarfsgerechte Ernährung enorm wichtig. Leider fehlt es dafür oft an praktischer Hilfe.

Dieses Kochbuch erläutert Ihnen gut verständlich verschiedene Lebererkrankungen und die Grundlagen einer lebergesunden Ernährung. Insbesondere Betroffene mit Fettleber, Leberzirrhose, Hämochromatose, Morbus Wilson oder nach einer Lebertransplantation finden viele erprobte und für sie geeignete Rezepte. Es wurde von einem interdisziplinären Expertenteam und der Deutschen Leberstiftung erarbeitet.

Kostproben aus dem Inhalt:

- Frühstücksbowl
- Möhren-Fenchel-Suppe
- Rucolasalat mit Mango und Mozzarella
- Feigentarte mit Ziegenkäse
- Indisches Linsen-Möhren-Curry
- Gemüselasagne mediterrane Art
- Putenröllchen mit Salbei und Thymiansoße
- Schollenfilet mit Koriander-Erbesen-Stampf
- Pikante Süßkartoffelwaffeln
- Schokoladige Knusperberge
- Hefeteigbrötchen
- Alkoholfreier Himbeer-Mojito

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3100-7



9 783842 631007

28,00 EUR [D]

**122 Rezepte mit allen
wichtigen Nährwertangaben**