

(Download free ebook) Kstlich essen - Fruktose, Laktose und Sorbit vermeiden: ber 90 Rezepte: Unbeschwert genieen trotz mehrerer Intoleranzen

Kstlich essen - Fruktose, Laktose und Sorbit vermeiden: ber 90 Rezepte: Unbeschwert genieen trotz mehrerer Intoleranzen

Von *Christiane Schfer, Anne Kamp*
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #126716 in BcherMarke: TriasVerffentlicht am: 2009-02-25Abmessungen: 9.09 x .67b x 8.66l, Einband: Broschiert144 SeitenBcher ber Allergie | File size: 31.Mb

Von Christiane Schfer, Anne Kamp : Kstlich essen - Fruktose, Laktose und Sorbit vermeiden: ber 90 Rezepte: Unbeschwert genieen trotz mehrerer Intoleranzen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Kstlich essen - Fruktose, Laktose und Sorbit vermeiden: ber 90 Rezepte: Unbeschwert genieen trotz mehrerer Intoleranzen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen36 von 36 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Rezepte vertrglich?Von ZuckerlosIch wei von meiner Fructoseintoleranz seit 9 Jahren und halte seitdem die entsprechende Dit ein. Bei vielen in diesem Buch enthaltenen Lebensmitteln und Rezepten wrde ich jedoch nur noch vllig arbeitsunfhig zwischen Toilette und Bett pendeln. Nicht jeder "mu" diese beschriebenen Dinge vertragen, die Toleranzgrenze ist sehr individuell. Also nicht wundern, wenn es trotz wrmster Empfehlung der beiden Autorinnen daneben geht20 von 21 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Theorie sehr gut - Rezepte mangelhaftVon S. MllerDieses Buch ist auf Grund seiner ausfhrlichen und sehr hilfreichen Einweisung in die Problematik Fruktos-/Laktoseunvertrglichkeit sehr gut. Besonders gut gefallen hat mir der Plan fr die Karenzzeiten. Allerdings ist hier

große Vorsicht geboten. Nicht alles was von den Autoren als "verträglich" beschrieben wird, ist es auch. Ich reagiere besonders auf Tomaten, Karotten und beinahe jedes Obst. Umso erstaunter war ich, als ich sehr vielen Rezepte mit genau diesen Zutaten gefunden habe. Nach meiner Erfahrung, sollte man erst dann nach den hier vorgeschlagenen Rezepten kochen, wenn man genau weiß, was man verträgt und was nicht. Dann kann dieses Buch vielleicht hilfreich sein. 15 von 15 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Irreführender Titel - definitiv NICHT empfehlenswert! Von SWO schade ums Geld!!! Die meisten Rezepte sind für Leute mit mehreren Intoleranzen völlig ungeeignet. Genau so überwiegend unrealistisch und fehlerhaft wie dieses Buch ist auch die persönliche Beratung. Die ist vor allem eines: teuer. Die Autorin ist mit der Kniffligkeit von Mehrfachintoleranzen überfordert und auch absolut nicht gewillt, den Patienten, selbst wenn er zuerst motiviert ist, entsprechend zu begleiten. Man merkt, dass die Autorin selbst nicht selbst betroffen ist. Schon allein Fruktosebomben wie Tomaten und Karotten häufig einzubauen ist absolut nicht nachvollziehbar, ebenso wie die Mengen an Obst. Alles wird als problemlos eingestuft, was die meisten Betroffenen nie im Leben vertragen können. Frau Schfer ist leider beratungsresistent. Das was von ihr entgegen aller anderslautenden Erfahrungen -- als unproblematisch eingestuft wird, hat es dann auch zu sein. Ansonsten zögert sie nicht, einen in die Psychoecke abzuschieben.

Produktbeschreibung Jetzt hat das mühevoll zusammengesuchten aus unterschiedlichen Büchern ein Ende. Denn dieses Kochbuch bietet Ihnen erstmals fast 100 Rezepte, die für alle Betroffenen geeignet sind. 1. Auflage 2009, 143 S., 58 Abb., kartoniert. Ihr Ernährungsfahrplan zur Beschwerdefreiheit Wenn Fruchtzucker und Milchzucker, möglicherweise auch Sorbit und Histamin zu Beschwerden führen? Der 3-Stufen-Plan für Beschwerdefreiheit: Mit diesem in der Praxis erprobten Ernährungsfahrplan erhöhen Sie Ihre Verträglichkeit gegenüber den bislang problematischen Lebensmitteln. Kochen "aus einer Hand": endlich ein Kochbuch, das mehrere Intoleranzen berücksichtigt! Das mögen Gäste, Freunde und die Familie: Mit diesen Rezepten brauchen Sie keine Extra-Diät, denn hier essen alle gerne mit. Und dafür gibt es auch noch Komplimente. Basis-Informationen zu den verschiedenen Intoleranzen: So finden Sie sich mit Ihrer Erkrankung zurecht. Und erfahren, worauf es beim Essen und Trinken jetzt ankommt. Zu den Autoren: Die Oecotrophologinnen Anne Kamp und Christiane Schfer beraten beide schwerpunktmäßig Patienten mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und -Allergien. Christiane Schfer arbeitet in einer Hamburger allergologischen Schwerpunktpraxis, Anne Kamp freiberuflich in Neuenkirchen / Münsterland. Beide erleben bei ihrer täglichen Arbeit, dass immer mehr Menschen gleichzeitig an mehreren Intoleranzen leiden. "Viele Menschen mit mehreren Intoleranzen wissen schon gar nicht mehr, was sie überhaupt essen sollen. Statt einfach alles zu meiden ist hier die gezielte Steigerung der Toleranz der richtige Weg." Ihr bewährtes 3-Stufen-Konzept, ihre besten Rezepte und ihre langjährigen Erfahrungen haben die beiden...

Kurzbeschreibung Millionen Betroffene, die gleich an mehreren Unverträglichkeiten leiden, haben auf dieses Buch gewartet! Denn darin werden erstmals parallel mehrere Intoleranzen berücksichtigt. Konkret: Das mühsame Abwandeln von Rezepten, Umdenken oder umständlich im Zweit-/Drittbuch-Blitzen ist nicht mehr nötig. Alle Rezepte sind für Menschen mit Laktose-, Fruktose- und Sorbitunverträglichkeit geeignet. Dazu gibt es Hinweise, was Menschen mit Histamin-Intoleranzen ändern müssen, um ohne Nebenwirkungen genießen zu können. Klappentext Ihr Ernährungsfahrplan zur Beschwerdefreiheit Schon eine Lebensmittel-Intoleranz alleine macht das Kochen und Essen schwierig. Doch was tun, wenn man gleichzeitig an mehreren Unverträglichkeiten leidet? Wenn Fruchtzucker und Milchzucker, möglicherweise auch Sorbit und Histamin zu Beschwerden führen? Jetzt hat das mühevoll zusammengesuchten aus unterschiedlichen Büchern ein Ende. Denn dieses Kochbuch bietet Ihnen erstmals fast 100 Rezepte, die für alle Betroffenen geeignet sind. Der 3-Stufen-Plan für Beschwerdefreiheit: Mit diesem in der Praxis erprobten Ernährungsfahrplan erhöhen Sie Ihre Verträglichkeit gegenüber den bislang problematischen Lebensmitteln. Kochen "aus einer Hand": endlich ein Kochbuch, das mehrere Intoleranzen berücksichtigt! Das mögen Gäste, Freunde und die Familie: Mit diesen Rezepten brauchen Sie keine Extra-Diät, denn hier essen alle gerne mit. Und dafür gibt es auch noch Komplimente. Basis-Informationen zu den verschiedenen Intoleranzen: So finden Sie sich mit Ihrer Erkrankung zurecht. Und erfahren, worauf es beim Essen und Trinken jetzt ankommt. Viel Spaß beim Kochen und: guten Appetit! über den Autor und weitere Mitwirkende Christiane Schfer ist Ökotrophologin. Sie arbeitet in einer großen allergologischen Schwerpunktpraxis in Hamburg. Anne Kamp ist ebenfalls Ökotrophologin. Sie hat eine eigene Praxis für Ernährungsberatung in Neuenkirchen/NRW. Die Ökotrophologinnen Anne Kamp und Christiane Schfer beraten beide schwerpunktmäßig Patienten mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und -Allergien. Christiane Schfer arbeitet in einer Hamburger allergologischen Schwerpunktpraxis, Anne Kamp freiberuflich in Neuenkirchen / Münsterland. Beide erleben bei ihrer täglichen Arbeit, dass immer mehr Menschen gleichzeitig an mehreren Intoleranzen leiden. "Viele Menschen mit mehreren Intoleranzen wissen schon gar nicht mehr, was sie überhaupt essen sollen. Statt einfach alles zu meiden ist hier die gezielte Steigerung der Toleranz der richtige Weg." Ihr bewährtes 3-Stufen-Konzept, ihre besten Rezepte und ihre langjährigen Erfahrungen haben die beiden in diesem Kochbuch zusammengestellt