

Stefanie Sigwart

Süßes für Naschkatzen und Leckermäuler

Leseprobe

[Süßes für Naschkatzen und Leckermäuler](#)

von [Stefanie Sigwart](#)

Herausgeber: Sigwart Stefanie



<http://www.narayana-verlag.de/b11900>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhalt

	Seite
<i>Einleitung.....</i>	<i>5</i>
<i>Die Lust auf den süßen Genuss.....</i>	<i>6</i>
<i>Der menschliche Bedarf an Kohlenhydraten.....</i>	<i>7</i>
<i>Kohlenhydrate regulieren Gewicht und Appetit.....</i>	<i>9</i>
<i>Kohlenhydrate scharfen gute Laune.....</i>	<i>10</i>
<i>Wie viel Zucker ist gesundheitlich vertretbar?.....</i>	<i>11</i>
<i>Süßstoffe statt Zucker?</i>	<i>12</i>
<i>Gibt es gesunde Süßungsmittel?.....</i>	<i>13</i>
<i>Wie gehe ich mit Süßem um ?.....</i>	<i>14</i>
<i>Abkürzungen zu den Rezepten.....</i>	<i>14</i>
<i>Süße Hauptgerichte / Aufläufe.....</i>	<i>15</i>
<i>Süße Hauptgerichte / Mehlspeisen.....</i>	<i>20</i>
<i>Desserts und Eis</i>	<i>38</i>
<i>Kleingebäck.....</i>	<i>53</i>
<i>Kuchen und Torten</i>	<i>65</i>
<i>Rezeptverzeichnis.....</i>	<i>88</i>

Einleitung

SCHLANK UND FIT: "Süße Leckereien für Naschkatzen und Schleckermäuler"

Mit diesem Buch soll gezeigt werden, wie die Empfehlung nach ballaststoffreicher, fettarmer Kost mit süßen Leckereien verwirklicht werden kann. Süße Hauptgerichte wie zu Großmutterns Zeiten haben in der modernen Ernährung tatsächlich wieder ihren Platz. Kohlenhydratreich soll die heutige moderne Nahrung sein, um den Menschen nervenstark und belastbar zu halten. Nur auf die richtigen Kohlenhydrate kommt es an: komplex sollen sie sein und von Ballaststoffen begleitet. Der empfohlene Anteil von 60% Kohlenhydraten für Erwachsene und 75% für Kinder lässt sich nur umsetzen, wenn den pflanzlichen Grundnahrungsmitteln wie Getreide, Obst, Gemüse und Kartoffeln der absolute Vorrang in jeder Mahlzeit eingeräumt wird. Mehlspeisen und Kartoffelgerichte, kombiniert mit Obst und abgerundet mit Milchprodukten, als wertvolle Eiweiß- und Calciumlieferanten, gewäh-

ren bei fettarmer Zubereitung eine optimale Nährstoffzufuhr.

Ausschlaggebend für die gesundheitliche Bewertung einer Speise ist also die richtige Dosierung von Eiweiß, Fetten und ihrer Qualität und Kohlenhydraten mit ihrem Gehalt an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. So sind Mehlspeisen wie Pfannkuchen und Schmarren aus Vollkornmehl, Eiern und Milch, sowie Strudel mit Quark und Obst, Aufläufe aus Brot, Hirse und Milch absolut hochwertig. Sie können aber mit Gemüse als Salat oder Suppe optimal ergänzt werden. Ein leckeres Früchtedessert zu deftigem Fleisch- oder Fischgericht, Quark- oder Milchdesserts zu Getreide- und Gemüsegerichten, Eintöpfen ergänzen diese deftigen Speisen im Nährwert.

Stefanie Sigwart

Süßes für Naschkatzen und Leckermäuler



- Süßes kann wertvoll und gesund sein

Stefanie Sigwart

Süßes für Naschkatzen und Leckermäuler

Süßes kann wertvoll und gesund sein

92 Seiten, kart.
erschienen 2002



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de