



**DASH-DIÄT. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. The ... Salz. (Anti-Risiko-Diät 10) (German Edition)**

*Gerda Plattner, Walter Rathgeber, Didi Kogleck*

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **DASH-DIÄT. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. The ... Salz. (Anti-Risiko-Diät 10) (German Edition)**

*Gerda Plattner, Walter Rathgeber, Didi Kogleck*

**DASH-DIÄT. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. The ... Salz. (Anti-Risiko-Diät 10) (German Edition)** Gerda Plattner, Walter Rathgeber, Didi Kogleck

DASH-Diät-Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Für Vegetarier, Veganer und Nicht-Vegetarier. Auf die Vegetarier warten in diesem Buch 64 (vierundsechzig!) vegetarische schnelle 3- bis 30-Minuten-Rezepte für Vegi-Speisen mit reichlich vegetarischen Proteinen bzw. Aminosäuren, genauer gesagt: mit allen essentiellen Aminosäuren bzw. mit den "Tricks", mit denen man als Vegi-Köchin/-Koch z.B. den an sich proteinreichen Seitan (Weizenfleisch), dem jedoch leider die essentielle Aminosäure LYSIN völlig fehlt (!!!), dieses lebensnotwendige Lysin als Bestandteil anderer vegetarischer Proteinquellen mit dem Seitan mischt. Welche vegetarischen Proteinquellen diese sind und wie es geht, erfahren Sie erstmalig in diesem Buch - denn dieses Buch ist das einzige Rezept- oder Kochbuch im deutschen Sprachraum oder womöglich auf der Welt, in welchem das Problem mit dem SEITAN, dem das LYSIN fehlt, erstens überhaupt beschrieben wird und zweitens auch elegant gelöst wird. Die Lösung des LYSIN-PROBLEMS im SEITAN ist das Verdienst der beiden Autoren, die hierzu wissenschaftlich geforscht haben und anschließend in der Bengelmann Versuchsküche experimentiert haben. Somit ist dieses DASH-DIÄT-KOCHBUCH mit seinen Informationen zum Nährstoffgehalt pflanzlicher Lebensmittel, speziell zum Eiweißgehalt und zur Aminosäurezusammensetzung von Vegetabilien, FÜR ALLE VEGETARIER, VOR ALLEM FÜR STRENG VEGETARISCH LEBENDE MENSCHEN, wichtig, um den "GAU", den "größten angenommenen Unfall", bei streng vegetarischer Ernährung zu verhindern - nämlich den Mangel an einer lebensnotwendigen (= absolut essentiellen) Aminosäure bei ansonsten ausreichender Eiweißzufuhr. Weitere vegetarische GAU's, die es mit den Ernährungsempfehlungen IN DIESEM BUCH zu verhindern gilt, sind: Eisenmangel, Mangel an Vitamin B12, Mangel an L-Carnitin, übermäßige Ballaststoffzufuhr mit den Folgen einer mangelnden Aufnahme von Kalium, Magnesium, Calcium und lebenswichtigen Arzneimitteln (weil diese Substanzen sich an die Ballaststoffe binden und mit diesen dann in den Faeces ausgeschieden werden). Auch die Risiken übermäßiger Ballaststoffzufuhr bei vorbestehenden Erkrankungen wie z.B. Sigmadivertikulose und die verschiedenen Arten von Ballaststoffen z.B. in ungeschältem und geschältem Reis, Haferkleie und Weizenkleie werden IN DIESEM BASISBUCH erklärt. Wußten Sie etwa schon, daß beim Verzehr von reichlich ungeschältem, braunem Reis sowohl günstige, vorteilhafte als auch ungünstig, unvorteilhafte Folgen eintreten können? Mehr hierüber IN DIESEM BUCH.

Mit einem Grundriß der DASH-Lebensmittelkunde, DASH-Ernährungslehre und DASH-Kochlehre. 94 Rezepte (64 vegetarische Rezepte, 30 Fleisch-/Fischrezepte) für DASH-Food und DASH-Drinks. Rezepte nur mit solchen Zutaten, die traditionell in der deutschen, österreichischen, schweizerischen, italienischen und französischen Schlemmerküche verwendet werden und üblicherweise im Haushalt vorrätig sind oder leicht sowie preisgünstig zu beschaffen sind. Keine seltsamen oder kostenintensiven Zutaten! -----

-----Die in den USA sehr populäre DASH-Diät gegen Bluthochdruck und Übergewicht wird von amerikanischen Ernährungswissenschaftlern als die beste Diät gefeiert. Übergewicht und Bluthochdruck werden vor allem durch die übermäßige Zufuhr von Kochsalz und Zucker erzeugt und deshalb auch durch kochsalzarme und zuckerarme Ernährung beseitigt. Mit diesem Buch, dem ersten deutschsprachigen DASH-Diät-Kochbuch, wird die DEUTSCHE DASH-DIÄT, eine modifizierte Neukonzeption der amerikanischen

Dash-Diät nach der "FORMULA DR. RATHGEBER", aus der Taufe gehoben. Wissenschaftlich beruht diese Diät auf den Erkenntnissen der modernen Physiologie, Physiologischen Chemie und der Physiologischen Psychologie zu den Problemkreisen Hunger, Sättigung, Fettaufbau und Fettabbau,...

 [Download DASH-DIÄT. Das Kochbuch für die schnelle Küche ...pdf](#)

 [Read Online DASH-DIÄT. Das Kochbuch für die schnelle Kuch ...pdf](#)

**Download and Read Free Online DASH-DIÄT. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. The ... Salz. (Anti-Risiko-Diät 10) (German Edition) Gerda Plattner, Walter Rathgeber, Didi Kogleck**

---

**From reader reviews:**

**John Buckner:**

Here thing why this kind of DASH-DIÄT. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. The ... Salz. (Anti-Risiko-Diät 10) (German Edition) are different and reputable to be yours. First of all looking at a book is good however it depends in the content of the usb ports which is the content is as delicious as food or not. DASH-DIÄT. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. The ... Salz. (Anti-Risiko-Diät 10) (German Edition) giving you information deeper and in different ways, you can find any publication out there but there is no guide that similar with DASH-DIÄT. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. The ... Salz. (Anti-Risiko-Diät 10) (German Edition). It gives you thrill examining journey, its open up your own personal eyes about the thing that happened in the world which is maybe can be happened around you. It is easy to bring everywhere like in playground, café, or even in your means home by train. When you are having difficulties in bringing the branded book maybe the form of DASH-DIÄT. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. The ... Salz. (Anti-Risiko-Diät 10) (German Edition) in e-book can be your alternate.

**Ruth Snider:**

Nowadays reading books become more and more than want or need but also become a life style. This reading practice give you lot of advantages. The benefits you got of course the knowledge your information inside the book in which improve your knowledge and information. The details you get based on what kind of reserve you read, if you want get more knowledge just go with schooling books but if you want sense happy read one together with theme for entertaining such as comic or novel. The particular DASH-DIÄT. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. The ... Salz. (Anti-Risiko-Diät 10) (German Edition) is kind of guide which is giving the reader erratic experience.

**Donald Purcell:**

This DASH-DIÄT. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. The ... Salz. (Anti-Risiko-Diät 10) (German Edition) are generally reliable for you who want to be described as a successful person, why. The reason of this DASH-DIÄT. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. The ... Salz. (Anti-Risiko-Diät 10) (German Edition) can be one of the great books you must have is definitely giving you more than just simple examining food but feed anyone with information that maybe will shock your previous knowledge. This book is handy, you can bring it just about everywhere and whenever your conditions throughout the e-book and printed kinds. Beside that this DASH-DIÄT. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. The ... Salz. (Anti-

Risiko-Diät 10) (German Edition) forcing you to have an enormous of experience for instance rich vocabulary, giving you trial of critical thinking that we all know it useful in your day action. So , let's have it and enjoy reading.

**Beverly Thomas:**

Are you kind of stressful person, only have 10 or perhaps 15 minute in your day to upgrading your mind skill or thinking skill perhaps analytical thinking? Then you have problem with the book compared to can satisfy your short period of time to read it because pretty much everything time you only find publication that need more time to be read. DASH-DIÄT. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. The ... Salz. (Anti-Risiko-Diät 10) (German Edition) can be your answer mainly because it can be read by anyone who have those short time problems.

**Download and Read Online DASH-DIÄT. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. The ... Salz. (Anti-Risiko-Diät 10) (German Edition) Gerda Plattner, Walter Rathgeber, Didi Kogleck #41I0B7SNTCK**

**Read DASH-DIÄT. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. The ... Salz. (Anti-Risiko-Diät 10) (German Edition) by Gerda Plattner, Walter Rathgeber, Didi Kogleck for online ebook**

DASH-DIÄT. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. The ... Salz. (Anti-Risiko-Diät 10) (German Edition) by Gerda Plattner, Walter Rathgeber, Didi Kogleck Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read DASH-DIÄT. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. The ... Salz. (Anti-Risiko-Diät 10) (German Edition) by Gerda Plattner, Walter Rathgeber, Didi Kogleck books to read online.

**Online DASH-DIÄT. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. The ... Salz. (Anti-Risiko-Diät 10) (German Edition) by Gerda Plattner, Walter Rathgeber, Didi Kogleck ebook PDF download**

**DASH-DIÄT. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. The ... Salz. (Anti-Risiko-Diät 10) (German Edition) by Gerda Plattner, Walter Rathgeber, Didi Kogleck Doc**

DASH-DIÄT. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. The ... Salz. (Anti-Risiko-Diät 10) (German Edition) by Gerda Plattner, Walter Rathgeber, Didi Kogleck Mobipocket

DASH-DIÄT. Das Kochbuch für die schnelle Küche zu Hause, im Büro und unterwegs. Die Deutsche DASH-Diät gegen Adipositas, Salzexzeß und Hypertonie. The ... Salz. (Anti-Risiko-Diät 10) (German Edition) by Gerda Plattner, Walter Rathgeber, Didi Kogleck EPub