

Grne Smoothies fr Diabetiker

Von Julia Zichner

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #485979 in BcherVerffentlicht am: 2014-01-03Erscheinungsdatum: 2014-01-03Abmessungen: 8.31 x .59b x 6.06l, Einband: Taschenbuch144 Seiten | File size: 69.Mb

Von Julia Zichner : Grne Smoothies fr Diabetiker before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Grne Smoothies fr Diabetiker:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen7 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fr mich als Typ 2 Diabetiker sehr hilfreich..Von sigiaBesonders die Auflistung der Rezepte direkt am Anfang, sortiert nach Empfehlungen fr morgens, mittags, abends, haben es mir angetan. Das erspart mir zeitraubendes Suchen. Also: Sehr empfehlenswert, Kauf Tipp!p.s.: Dadurch, dass ich (seit 3 Monaten) eine Tagesmahlzeit durch einen Grnen Smoothie ersetze, habe ich bisher 3 KG abgenommen und meine morgentlichen Nchternzucker-Werte haben sich von 150 - 180 auf 90 - 130 verbessert.13 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schnes Buch ber gesunde Smoothies nicht nur fr Diabetiker, sondern fr JedermannVon Johanna aus KasselDie Autorin erklrt in diesem sehr gut strukturiertem Buch, wie grne Smoothies eine gute Ergnzung fr die Ernhrung bei Diabetes sind. Nach dem Verkosten

eines solchen grünen Getränkes steigt die Blutzuckerkurve nur langsam an, durch die Ballaststoffe macht es satt und ist doch kalorienarm, man nimmt auch ab, wenn man die richtigen Rezepte auswählt. Der Leser erhält viele Informationen über die Inhaltsstoffe der unterschiedlichen Gemüse- und Fruchtarten und gute Frischtipps, welches Obst und Gemüse man im Kühlschrank lagern soll und welches nicht, und wie man es verpacken soll. Da Obst und Gemüse nicht eben preiswert sind, finde ich diese Frischtipps sehr gut, vieles habe ich auch als erfahrene Hausfrau nicht gewusst. Smoothies sind Nährstoffbomben. Im Buch wird in Form von Listen vorgestellt, welche Nährstoffe in welcher Frucht geballt sind: eine Liste mit folsäurereichen Obst- und Gemüsesorten, eine mit Vitamin C, eine mit Eisen, eine mit Kalium. So sieht man auf einen Blick sofort, welche Früchte/Gemüse man essen sollte, wenn man z. B. einen Eisenmangel hat! Sehr praktisch diese Listen! Die Rezepte sind aufgeteilt in 3 Gruppen: Gruppe 1 hat nur bis zu 10 Gramm Kohlehydrate pro Portion, die zweite bis zu 15 g und die dritte mit 16-20 g Kohlehydrate pro Portion. Sehr leckere Rezepte, wir haben bereits 7 ausprobiert, jedes war schmackhaft! Extra Punkt für die gute Übersichtlichkeit in diesem Buch. Fazit: dieses Buch kann man nicht nur einem Diabetiker empfehlen, sondern Jedem, der genauer wissen will, wie Smoothies wirklich gesund und lecker in einem sind! Das Schreiben von Bewertungen kostet Zeit, daher freue ich mich auf Ihren "hilfreich"-Klick. 4 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Smoothies für Diabetiker? Von Montklamott Mein erster Gedanke: Toll, ein Buch das lange berflügelt war. Voller Vorfreude das Buch aufgeschlagen, darin geblüht und geblüht. Als erstes fällt auf, man wird förmlich erschlagen von Informationen, die man nicht unbedingt braucht (und in der Form auch nicht erwartet). Über nahezu die Hälfte des Buches erstrecken sich Erklärungen und Steckbriefe zu allen möglichen Obst- und Gemüsesorten. Dabei erhoffte ich doch nur ein paar brauchbare Smoothierezepte für Diabetiker zu finden... Nun zu den Rezepten. Ich picke mir spontan mal den "Green Mango" heraus. Hierfür werden unter anderem folgende Zutaten benötigt: 300g Mango und 200g Trauben. Kenner der Materie (auch Diabetiker genannt) wissen, dass das definitiv kein für sie geeignetes Rezept ist! Und schließlich, um dem Ganzen noch die Krone aufzusetzen, musste ich folgendes lesen: 'Welche Teile der Früchte kommen nicht in den Smoothie?' 'Steine bei Steinobst' Schalen, die nicht essbar sind (Melone, Banane, Orange etc.)' 'Obststiele, Stängel, Frucht- und Blüthenansätze' Ernsthaft? Ich bin Diabetiker, aber nicht geistig minderbemittelt!

Kurzbeschreibung Die Diplom-ökotrophologin Julia Zichner erklärt in ihrem Buch, wie grüne Smoothies eine gute Ernährung für Diabetiker auf wertvolle Weise ergänzen. Der größte Pluspunkt dabei ist, dass nach dem Konsum von grünen Smoothies die Blutzuckerkurve nur auf niedrigem Niveau ansteigt. Dank der enthaltenen Ballaststoffe machen diese Getränke schnell satt und sind dabei kalorienarm. Neben allgemeinen Informationen zur Ernährung bei Diabetes erfahren Betroffene eine Menge über den Gehalt wichtiger Nährstoffe der einzelnen Gemüse- und Obstsorten sowie deren korrekte Lagerung und Verwendung. Die 45 neuen Rezepte sind alle getestet und leicht umzusetzen. Über den Autor und weitere Mitwirkende Julia Zichner ist Diplom-ökotrophologin, zertifizierte Ernährungsberaterin VDOE und Präventionsmanagerin Typ 2 Diabetes mellitus. Seit zehn Jahren berät sie Menschen mit den unterschiedlichsten Krankheitsbildern. Im Vordergrund stehen dabei Übergewicht und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Als Trainerin und Instructorin hilft sie Leistungssportlern auf dem Weg zu einer optimalen Nährstoffversorgung in Training und Wettkampf.