



Jamie Oliver

Jamies Superfood für jeden Tag

GENIAL kochen, GESUND genießen, GLÜCKLICH sein

Sein nahender 40. Geburtstag hat Starkoch Jamie Oliver im letzten Jahr zum Nachdenken gebracht, über seine Gesundheit und die richtige Ernährung. Er hat sich auf eine persönliche Entdeckungsreise begeben und intensiv mit dem Thema Essen beschäftigt, wie es den Körper beeinflusst und welche Ernährung dem Körper besonders gut tut. Seine Erkenntnisse möchte er nun teilen und präsentiert in *Jamies Superfood für jeden Tag* abwechslungsreiche Rezepte, die auf gesunde Art mit Energie versorgen und dabei köstlich schmecken.



Jedes Gericht kennzeichnet eine ausgewogene Nährstoffzusammensetzung und macht es damit leicht, sich im Alltag bewusst zu ernähren. Egal, für welches Rezept man sich entscheidet, es bringt die richtigen Nährstoffe auf den Teller. Zudem ergibt sich mit jeweils 30 Rezeptideen für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie einfache Snacks eine Fülle an Kombinationsmöglichkeiten, mit denen sich auch den gesamten Tag über lecker und gleichzeitig ausgewogen schlemmen lässt. Man bleibt dabei immer unter der empfohlenen täglichen Kalorienzufuhr und kann sich nebenbei auch noch an köstlichen Snacks und Getränken bedienen. Wer möchte, kann so die gesunden Kreationen 30 Tage lang zu jeder Mahlzeit genießen und damit schnell die positiven Effekte auf das eigene Wohlbefinden wahrnehmen. Doch ob man einen ganzen Monat lang strikt dem Buch folgt, nur Montag bis Freitag die Rezepte daraus nachkocht oder sie nur hin und wieder genießt: Selbst wer nur eine Handvoll an Ideen aus diesem Buch aufgreift, wird Essen und seinen unmittelbaren Einfluss auf Körper, Geist und Seele künftig mit anderen Augen sehen.

Wertvolle Tipps und unterhaltsam aufbereitete Infos im typischen Jamie-Stil rund um das Thema Ernährung begleiten den Einstieg in eine gesündere Lebensweise. Die Rezepte sind leicht zuzubereiten, vollgepackt mit Nährstoffen und Aromen und machen schon beim Blättern Lust, gleich loszukochen. Neben der Arbeit an den Gerichten hat Jamie Oliver diesmal für die Rezeptfotos auch selbst zur Kamera gegriffen.

Jamie Oliver

Jamies Superfood für jeden Tag

GENIAL kochen, GESUND genießen, GLÜCKLICH sein

ISBN 978-3-8310-2893-1
312 Seiten, 197 x 254 mm
180 Abbildungen, farbig
€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.