



## Leseprobe

Dr. med. Marie Ahluwalia, Laura Merten

### **Plant. Based.**

Mehr pflanzliche Lebensmittel essen – für Immunsystem, Darm, Haut und Hormone. Mit genial einfachen Power-Rezepten

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 09. Mai 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Green – healthy – happy**

Plant-based ist DER neue Ernährungstrend. Im Gegensatz zur veganen Ernährung darf hier alles gegessen werden, solange der Teller vor allem mit pflanzlichen Lebensmitteln gefüllt ist. Plant-based ist supereinfach und hat nichts mit Verzicht zu tun. Darm, Immunsystem, Hormonhaushalt und Haut profitieren immens von einer langfristigen Umstellung auf einen überwiegend pflanzlichen Speiseplan. Menschen, die unter ernährungsmitbedingten Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck leiden, sowieso. Mit pflanzenbasierter Ernährung nehmen wir unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden selbst in die Hand. Dieser Ratgeber unterstützt uns dabei. Er ist absolut alltagstauglich und wirklich für alle geeignet. Die Ernährungsexpertinnen Laura und Marie zeigen, wie man mit kleinen Tricks schrittweise mehr Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen essen kann. Dabei helfen nicht zuletzt die 30 leckeren Rezepte, die auch Gemüseuffel begeistern. Alle Rezepte sind ganz einfach umzusetzen und die Zutaten dafür gibt's in jedem Supermarkt um die Ecke.

