



## **Smart Food. Intelligent essen**

 **Download**

 **Online Lesen**

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

# Smart Food. Intelligent essen

*Roland Trettl, Marianne Botta*

Smart Food. Intelligent essen Roland Trettl, Marianne Botta

 [Download Smart Food. Intelligent essen ...pdf](#)

 [Online lesen Smart Food. Intelligent essen ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Smart Food. Intelligent essen Roland Trettl, Marianne Botta

---

288 Seiten

Pressestimmen

»Wenn ein Star-Koch und eine Ernährungsexpertin zusammen ein Buch schreiben, kommen Rezepte raus, die nicht nur schmecken, sondern clever machen und die Konzentrationsfähigkeit stärken.« (Abendzeitung München)

»Jedes Rezept ist auch Augenschmaus: Denn Roland Trettl hat sich als Food-Stylist wieder einmal selbst übertroffen. (...)« (Madonna)

»Spitzenkoch und Ernährungsexpertin - eine spannende Allianz. Das Resultat: ein Gourmetkonzept mit Wellnesseffekt.« (Madame) Kurzbeschreibung

Innovativer Meisterkoch trifft Ernährungswissenschaftlerin. So isst man sich klug, glücklich und schön. Nicht nur Liebe geht durch den Magen. Gesunde Ernährung mit Genussfaktor. Über 100 innovative, leicht nachvollziehbare, ernährungswissenschaftlich abgestimmte Rezepte zum Wohlfühlen, serviert im Glas und fotografiert von Helge Kirchberger. Genuss für Körper, Geist und Seele: Wohl kaum ein Koch schaut so vielen anderen Kochkünstlern über die Schulter wie Roland Trettl. Und doch war er selbst bis Anfang dieses Jahres auf der Suche nach einem neuen, innovativen Konzept. »Ich wollte schon lange so kochen, dass man auch gesundheitlich optimal davon profitiert, denn das hat Zukunft. Doch als Koch kenne ich mich in der Ernährungswissenschaft schlicht zu wenig aus«, erklärt Trettl. Per Zufall lernte er die renommierte Schweizer Ernährungswissenschaftlerin Marianne Botta kennen. Sie erklärte ihm, warum sich die Erkenntnisse der modernen Ernährungswissenschaft und Genuss gegenseitig nicht ausschließen und wie man mit der geschickten Kombination einzelner Nahrungsmittel viel erreichen kann, zum Beispiel bessere Konzentration, eine gute psychische Verfassung oder schönere Haut und Haare. »Mein Wissen nützt aber überhaupt nichts, wenn man es nicht genussvoll umsetzt«, so Botta. Schließlich ist kein Mensch dazu bereit, gesünder zu essen, dabei aber auf Genuss verzichten zu müssen. Durch die Zusammenarbeit von Spitzenkoch und Ernährungswissenschaftlerin sind nun Gerichte entstanden, die alles Notwendige fürs Gehirn, die gute Stimmung und die Attraktivität liefern.

Download and Read Online Smart Food. Intelligent essen Roland Trettl, Marianne Botta #C7B2VW5ZKAE

Lesen Sie Smart Food. Intelligent essen von Roland Trettl, Marianne Botta für online ebook Smart Food. Intelligent essen von Roland Trettl, Marianne Botta Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Smart Food. Intelligent essen von Roland Trettl, Marianne Botta Bücher online zu lesen. Online Smart Food. Intelligent essen von Roland Trettl, Marianne Botta ebook PDF herunterladen Smart Food. Intelligent essen von Roland Trettl, Marianne Botta Doc Smart Food. Intelligent essen von Roland Trettl, Marianne Botta Mobipocket Smart Food. Intelligent essen von Roland Trettl, Marianne Botta EPub