



## Jamie Oliver

### **Jamies Superfood für jeden Tag**

**GENIAL kochen, GESUND genießen, GLÜCKLICH sein**

Nach einer persönlichen Reise, bei der seine Ernährung im Vordergrund stand, präsentiert Jamie Oliver das Ergebnis dieser Erfahrung: ein Kochbuch für gesunden Genuss mit dem Versprechen, "(...) jedes Rezept darin ist eine gute Wahl".

Das Prinzip ist eine einfache Gleichung: genial kochen + gesund genießen = glücklich sein. So hat Jamie über 90 originelle Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen entwickelt, die einem fundierten ernährungswissenschaftlichen Konzept folgen. Vom Protein-Porridge mit Haferflocken, Samen, Nüssen und Quinoa über Fisch-Tacos mit Kiwi-Limetten-Chili-Salsa bis hin zur Kürbislasagne mit Spinat, Hüttenkäse und Samen: Herausgekommen sind alltagstaugliche Gerichte, die kalorienarm, reich an Nährstoffen und voller Aroma sind - Superfood eben, für ganz viel Genuss und wenig Reue.



"Dieses Buch soll Ihnen die Tür zu einem bewussteren Umgang mit Essen öffnen, zu Mahlzeiten, die nicht nur satt machen, Energie liefern und die Laune heben, sondern auch heilende Kräfte haben. Ich möchte Ihnen mehr Wissen über gesunde Ernährung vermitteln und Ihnen zeigen, wie man eine ausgewogene Mahlzeit zusammenstellt".  
Jamie Oliver

## 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)