



Buchtipps & Rezensionen

Autor: Astrid Casatta

Datum: 09.06.2023

Titel: Fit Food - Optimale Gesundheit und Fitness mit Genuss

Das Buch **Fit Food - Optimale Gesundheit und Fitness mit Genuss** von Gordon Ramsay ist die ultimative Rezeptesammlung und enthält eine große Auswahl an alltagstauglichen Gerichten für Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Snacks und Beilagen. Das Buch wird in drei Gruppen gegliedert: gesund – schlank – fit. Zudem finden sich im Buch tolle Tipps für eine ausgewogene gesunde Ernährung. Die wichtigsten Grundlagen werden optimal erklärt, es bietet eine optimale Versorgung mit allen Nährstoffen und eine Vielfalt von verschiedenen Gerichten für jeden Geschmack, die super zum Thema passen und leicht nachzumachen sind.

Bei den Rezepten muss man meist nicht allzu viel kaufen und auch nicht zu lange im Lebensmittelgeschäft suchen. Ein sehr gelungenes Kochbuch. Schön eingeteilt und absolut durchdacht, kurze, schnelle und gesunde Rezepte da ist garantiert für jeden etwas dabei.

Dieses Buch ist für jeden, der sich zukünftig mehr bewegen und gleichzeitig seine Ernährung in eine gesunde und sportliche Richtung lenken möchte.

Das Buch „Fit Food - Optimale Gesundheit und Fitness mit Genuss“ ist im Südwest Verlag erschienen und für 25,00 Euro im Handel erhältlich.

www.gustelier.it · info@gustelier.it

Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung | atelier del gusto
c/o HGV-Service Genossenschaft | HGV-Service Cooperativa
Schlachthofstraße 59 Via Macello, 1 - 39100 Bozen | Bolzano
Tel. +39 0471 317 777, MwSt.-Nr. | P.IVA 00576540215

Geschmacksprofis
Esperti di gusto

Genussliebhaber/innen
Amanti della buona cucina

Leckerschmecker von morgen
Giovani buongustai