



DK Verlag (Hrsg.), Rhiannon Lambert

Plantbased – aber richtig!

**Der Kompass für pflanzenbasierte Ernährung – flexi, veggie oder vegan!
Fundierte Antworten auf die 100 wichtigsten Fragen**

Alles, was du über pflanzenbasierte Ernährung wissen musst

- **Umfassender Ratgeber** zur veganen, vegetarischen und flexitarischen Ernährung
- Klar verständliche **Antworten auf die 100 wichtigsten Fragen**
- Praxisnah und auf dem neuesten Forschungsstand – von **Ernährungswissenschaftlerin Rhiannon Lambert**
- **Alltagstaugliche Tipps** und vielfältige Impulse für ein gesundes Leben

Leicht verdaulicher Plantbased-Leitfaden im Frage-Antwort-Stil

Ist plantbased wirklich nachhaltiger? Schützt eine pflanzliche Ernährung vor Demenz? Eignet sich vegane Ernährung für Kinder? **Wissenschaftlich up to date und klar verständlich** beantwortet die **renommierte Ernährungsexpertin Rhiannon Lambert** in diesem Buch die **100 wichtigsten Fragen zur pflanzenbasierten Ernährung**

– unterstützt durch informative Grafiken. Dabei nimmt sie gängige Mythen unter die Lupe, liefert fundierte Tipps zur gesunden Ernährung im Alltag und verrät, worauf man achten sollte, wenn man sich pflanzenbasiert ernähren möchte.

Ob vegan, veggie oder flexi: Der perfekte Ratgeber für alle, die wissen wollen, worauf es bei einer gesunden, pflanzenbasierten Ernährung ankommt.



DK Verlag (Hrsg.), Rhiannon Lambert

Plantbased – aber richtig!

Der Kompass für pflanzenbasierte Ernährung – flexi, veggie oder vegan! Fundierte Antworten auf die 100 wichtigsten Fragen

ISBN 978-3-8310-5033-8

224 Seiten, 220 x 261 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)

Erscheint am 29.12.2024