

DR. MED. PETRA BRACHT, MIRA FLATT

# DAS KOCHBUCH ZUM INTERVALLFASTEN



*Mit den 77 besten Rezepten  
für eine gesunde und  
nachhaltige Ernährung*

**GU**

# KLEINER SELBSTTEST

*Intervallfasten ist etwas für Sie, wenn ...*

- Sie gesund abnehmen möchten, ohne auf Kohlenhydrate zu verzichten
- Sie Ihr Immunsystem stärken möchten
- Sie Verdauungsprobleme haben
- Sie zu viel essen und das ändern wollen
- Sie häufig Heißhungerattacken bekommen
- Sie Ihr Gewicht ohne Probleme halten möchten
- Sie das Bewusstsein für Ihren Körper stärken möchten

*... und Gesundheit Ihr Lifestyle werden soll.*

# SAISONKALENDER

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
<b>GEMÜSE</b>						
Aubergine						
Blumenkohl						
Bohnen, grün						
Brokkoli						
Champignons						
Erbsen						
Fenchel						
Frühlingszwiebeln						
Grünkohl						
Kartoffeln						
Kohlrabi						
Kürbis						
Lauch						
Mais						
Mangold						
Möhren						
Paprika						
Pastinaken						
Radieschen						
Rhabarber						
Rosenkohl						
Rote Bete						
Rotkohl						
Salatgurke						
Schwarzwurzel						
Spargel						
Spinat						
Spitzkohl						
Staudensellerie						
Steckrüben						
Tomaten						
Topinambur						
Weißkohl						
Wirsing						
Zucchini						
Zuckerschoten						
Zwiebeln						
<b>OBST</b>						
Äpfel						
Birnen						
Brombeeren						
Erdbeeren						
Heidelbeeren						
Himbeeren						
Johannisbeeren						
Kirschen						
Mirabellen						
Pflaumen						
Preiselbeeren						
Stachelbeeren						
Trauben						

Wann bekommen Sie welches heimische Obst und Gemüse ganz frisch?

[illegible]