

## Gesund genießen mit hochwertigem Eiweiß!

Kein Nährstoff wurde in der letzten Zeit so heiß diskutiert wie das Eiweiß – nicht ohne Grund, denn vor allem die pflanzlichen Proteine sind für Muskelaufbau und -regeneration von größter Bedeutung und überaus hilfreich bei der Gewichtsabnahme. Die Ernährungsexpertin Martina Amon beschreibt in diesem Buch, was am Eiweißhype dran ist, und unterstützt dich ganz praktisch dabei, mehr hochwertige Proteine in deine Nahrung einzubauen – ohne dabei automatisch mehr Fleisch essen zu müssen. Profitiere von einfachen Anleitungen und Übersichten sowie 111 High-Protein-Rezepten, um direkt in die Umsetzung zu kommen!

### Das spricht für dieses Buch:

- Internationale Gesundheitsgesellschaften sind sich einig: mehr Eiweiß fördert die Gesundheit.
- Lachs, Magerquark und Nüsse – Nahrung mit einem hohen Anteil an Proteinen gehört zu den effektivsten Helfern, wenn es ums Abnehmen und um Muskelaufbau geht.
- Alle Rezepte sind absolut alltagstauglich und enthalten alle wichtigen Nährwertangaben.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-2947-9



9 783842 629479

19,99 EUR (D)

**Ein Ratgeber, mit dem du  
den Eiweißanteil in deiner  
Ernährung gesund erhöhst.**