

Boynton / Brackett

Heile deinen Darm! - Die GAPS Diät

Leseprobe

[Heile deinen Darm! - Die GAPS Diät](#)

von [Boynton / Brackett](#)

Herausgeber: Stocker Verlag



<http://www.unimedica.de/b18264>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>





Vorwort zur deutschen Ausgabe von Damaris Pfeiffer-Böhme: Was ist GAPS™?	VII
Vorwort von Dr. Natasha Campbell-McBride	XV
Einleitung	XVII
Bevor Sie mit der GAPS-Diät beginnen	
Die Küche aufrüsten	5
Die Speisekammer füllen	7
Grundlegende Zutaten und Zubereitungsweisen	9
Die GAPS-Einstiegsdiät	
Stufe 1	41
Stufe 2	53
Stufe 3	65
Stufe 4	73
Stufe 5	83
Stufe 6	93
Die GAPS-Vollwertdiät	
Saucen und Beilagen	105
Salate	129
Fisch	145
Geflügel	161
Fleisch	177
Innereien	195
Gemüse	209
Vergorenes	229
Knabberereien	243
Nachtisch	265
Anhang	
Danksagung	287
Literatur + Videos	289
Netzadressen	291
Register	293
Die Autorinnen	303



Boynton / Brackett

[Heile deinen Darm! - Die GAPS Diät](#)

Nährstoffreiche Ernährung für die innere Gesundheit

328 Seiten, kart.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de