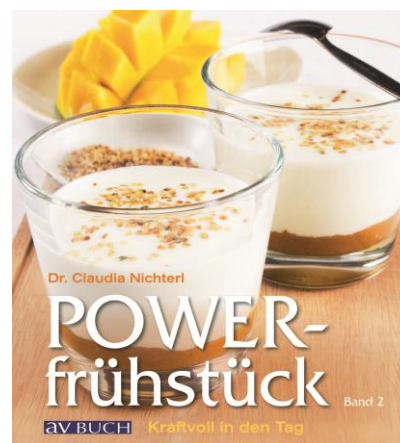


## Presseinformation

*Claudia Nichterl*  
**Powerfrühstück 2**  
Kraftvoll in den Tag

Beim Thema Frühstück sind, wie bei vielen Ernährungsthemen, die Meinungen gespalten. Es gibt Frühstücksverweigerer, die am Morgen keinen Bissen essen können und am liebsten nüchtern in den Tag starten. Andere frühstücken gemäß einem alten Sprichwort wie ein Kaiser. Frühstücksmuffeln sei ans Herz gelegt: Das Frühstück liefert einen wesentlichen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung und bietet eine gute Grundlage für einen guten Start in den Tag. Je nach geschmacklichen Vorlieben kann das Frühstück sehr unterschiedlich ausfallen: vom warmen süßen Getreidebrei bis zur deftigen Eierspeise, eine Suppe ist aber ebenso geeignet wie ein kleiner Snack für unterwegs. Auch dem Nachschub an Flüssigkeit sollten wir morgens besonderes Augenmerk schenken, vor allem dann, wenn das Frühstück ausfällt. Wer morgens nichts frühstückt, sollte zumindest etwas trinken. Das „feste“ Frühstück kann dann am Vormittag nachgeholt werden.



### Aus dem Inhalt:

- Heilkraft von Getreide
- Qualitätsmerkmale von gutem Brot
- Alternativen zu Kuhmilchprodukten
- Süße und pikante Rezeptideen
- Frühstück zum Mitnehmen

### Über die Autorin:

**Dr. Claudia Nichterl** ist Ernährungswissenschaftlerin und renommierte Ernährungsberaterin nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (5-Elemente-Ernährung). Neben ihrer Beratungstätigkeit hält sie Kochkurse, Seminare, Vorträge und veröffentlichte bereits zahlreiche Bücher. Die begeisterte Hobbyköchin ist Spezialistin für einfache, schnelle Gerichte. Zu ihren Stärken zählen Improvisation, Fantasie und die Liebe zu frischen, saisonalen Zutaten.

### Bibliographische Daten

*Claudia Nichterl*

#### **Powerfrühstück 2**

96 Seiten, 21 x 23 cm, ca. 50 farbige Abbildungen, Softcover mit Klappe  
ISBN: 978-3-8404-7026-4  
Preis: EUR 19,90

Dieses Buch erhalten Ihre Leser besonders schnell über den Verlag:

Für Österreich: (0043) 01 982 33 44-491 oder [www.avbuch.at](http://www.avbuch.at)  
Für Deutschland und andere Länder: (0049) 04151 87 90 7-0 oder [www.cadmos.de](http://www.cadmos.de)

**CADMOS**

Möllner Str. 47  
21493 Schwarzenbek  
Deutschland  
Presse: Anke Werner  
Tel.: +49 (0) 4151 87907 17  
Fax: +49 (0) 4151 87907 12  
Email: [presse@cadmos.de](mailto:presse@cadmos.de)  
Rezensionen: [presse@cadmos.de](mailto:presse@cadmos.de)

**av BUCH**

Sturzgasse 1a  
1141 Wien  
Österreich  
Presse: Martina Kiss  
Tel.: +43 (0)1 982 3344-491  
Fax: +43 (0) 1 982 3344-459  
Email: [m.kiss@avbuch.at](mailto:m.kiss@avbuch.at)  
Rezensionen: [presse@avbuch.at](mailto:presse@avbuch.at)