

# Gute Fette für ein gesundes Herz

- Alles über Fette und ihre Wirkungsweise
- Leicht verständlich: «Gutes» und «schlechtes» Cholesterin
- 80 herzgesunde Rezepte
- Mit Ernährungstest



**vollständig  
überarbeitete  
Ausgabe**  
des Titels  
Cholesterin- und  
fettbewusst  
kochen für das Herz  
ISBN 978-3-03780-188-8



9 783037 804025

## Über das Buch

**Alles über Fette und Cholesterin** Eigentlich wissen es alle: **Ein normales Körpergewicht, viel Bewegung und gesunde Ernährung sind gut für das Herz.** Doch nicht alle Fette machen fett; eine Tatsache, die die meisten Menschen verunsichert, denn über lange Zeit wurden sie als die Bösewichte schlechthin dargestellt. Die richtigen Fette richtig eingesetzt sind für unsere Gesundheit wertvoll und bei Herz- und Gefässerkrankungen sogar präventiv wirksam. In den Rezepten werden sie kombiniert mit weiteren wertvollen herzschtützenden Nahrungskomponenten. **Neben köstlichen Rezepten bekommt der Leser fundierte Informationen zur richtigen Fettwahl und wertvolle medizinische Empfehlungen für einen herzgesunden Lebensstil.**



## Aus dem Inhalt

- **Rezeptteil** (inklusive Nährwert- und Kalorienangabe): Frühstück, Getränke, Suppen, Vorspeisen, Snacks, Salate, Vegetarische Mahlzeiten, Mahlzeiten mit Fisch und Fleisch, Desserts
- **Medizinischer Teil** Die Aufgaben der Fettsäuren, konkrete Ernährungsempfehlungen, herzschtützende Nahrungskomponenten

Prof Dr. Rubino Mordasini | Erica Bänziger

### Kochen für das Herz Die richtigen Fette und Öle

Format 185×240mm  
 Umfang ca. 160 Seiten  
 Fotos 50 Foodbilder, viele Illustrationen in der Einführung  
 Druck durchgehend vierfarbig  
 Einband Hardcover, matt laminiertes Deckenüberzug  
 Preis ca. CHF 29.–  
 ISBN 978-3-03780-402-5  
 WG 1456  
 Erscheint März 2010



**Erica Bänziger** ist diplomierte Ernährungsberaterin. Sie bildete sich später zur Gesundheitsberaterin aus. Heute arbeitet sie als selbständige Unternehmerin, Referentin und Ausbilderin. Die Köchin aus Leidenschaft ist eine Pionierin des gesunden Genusses. Von ihr erschienen bei Fona zahlreiche erfolgreiche Kochbücher.

**PD Dr. med. Rubino Mordasini** ist Kardiologe mit eigener Praxis in Bern. Als Vizepräsident der Schweizerischen Herzstiftung engagiert er sich besonders in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.