Hashimoto Kochbuch mit vielen Rezepten bei deiner Hashimoto Erkrankung.

Inhaltsverzeichnis

- Hashimoto Kochbuch mit vielen Rezepten bei deiner Hashimoto Erkrankung.
- Eine meiner größten Schwierigkeiten war eine hashimotogerechte Ernährung und die Lösung war das Hashimoto-Kochbuch – voller Hashimoto-Rezepte und extra für dich gespickt mit Ernährungstipps!
    - Hashimoto Kochbuch – Hashimoto Rezepte, gluten-, milch-, sojafrei
    - Früh ist das easy
    - Und mittags ist dann der Spaß meist vorbei
    - Und abends …
- Was solltest du alles zum Hashimoto-Kochbuch wissen:
- Was das Kochbuch dir bietet:
- 100 Rezepte ohne Gluten, ohne Soja und ohne Milchprodukte auf insgesamt 144 Seiten
    - Worum gehts mir?
    - MEIN MOTTO LAUTET …
- Meine Freude war nicht sehr groß als ich DAS sah
- Häufig gestellte Fragen zum Hashimoto-Kochbuch
    - Das könnte dich auch interessieren

Noch ein Hashimoto Kochbuch, das die Welt nicht braucht?

Für mich war es kurz nach der Diagnose ein echtes Problem, mich „Hashimoto-gerecht“ zu ernähren. Um die Schwierigkeiten bei meiner Ernährung zu überwinden, sammelte ich meine Kochrezepte. Und so entstand später mein Hashimoto-Kochbuch.

Allein schon das Gluten wegzulassen hat mich ohne Ende genervt.

Heute bin ich so daran gewöhnt, dass es mir nicht mehr fehlt und auch nicht auffällt **(Link zu: Glutenfrei oder nicht?)**. Dann kam aber noch dazu, dass ich auf **Kuhmilch** genauso ungut reagiere und sie absolut nicht vertrage, was ich bis dahin

noch nicht wusste und es durch einen bzw. mehrere **kinesiologische Tests** herausfand. Und später irgendwann, als ich es mal vegan probiert habe, kam Soja dazu.**(Link zu einem interessanten Artikel der Albert Schweizer Stiftung)**

Damit hatte ich dann die „Standardallergene“ lt. **Marc Ryan** (Autor von „The Roadmap to Remission“, TCM-Spezialist und selbst betroffen) zusammen.



Eine meiner größten Schwierigkeiten war eine hashimotogerechte Ernährung und die Lösung war das Hashimoto-Kochbuch – voller Hashimoto-Rezepte und extra für dich gespickt mit Ernährungstipps!

Du willst es haben? Dann scroll einfach ein Stück nach unten …

Ich arbeite im Normalfall für Konzerne und muss dort in der **Kantine** essen.

Doch wie wir alle wissen, ist das mit den Kantinen so eine Sache. Also lange Rede, kurzer Sinn, ich habe angefangen, selbst die Verantwortung dafür zu übernehmen, was tagsüber so in mich hineinkommt.

Hashimoto Kochbuch – Hashimoto Rezepte, gluten-, milch-, sojafrei

Früh ist das easy

Grüner Smoothie, der macht das Hirn fit und hält lange satt und bestenfalls ist er noch richtig gut für Leber und Galle. Oder vielleicht einen Shake, der gut schmeckt und bestenfalls noch ein paar gute Mikronährstoffe enthält. Für mich ist es bis 12 Uhr eh leicht, weil Intervallfasten für mich der richtige „Zustand“ ist und mir mein Bulletproof-Coffee morgens absolut ausreicht. Allerdings kommt mittags dann der Hunger richtig ums Eck.

Und mittags ist dann der Spaß meist vorbei

Schwieriger ist das also dann mittags und nachmittags und ich könnte mir vorstellen, dass es dir genauso geht. Ich habe deshalb mit Hochdruck daran gearbeitet, meine Lieblingsrezepte aufzuschreiben, in ein schönes Design bringen zu lassen, durchs Lektorat zu geben, um dir nun das Hashimoto-Kochbuch vorstellen zu können. Um dir die Entscheidung zu erleichtern, hast du auch **14 Tage Rückgaberecht.** Vor allem vor dem Hintergrund, dass es ja bei Hashimoto noch jede Menge mehr **Allergien und Unverträglichkeiten** gibt als die obigen und ich natürlich nicht alle berücksichtigt habe.
Hashimoto Kochbuch – Hashimoto Rezepte, gluten-, milch-, sojafrei

Und abends …

ist man dann k.o. und soll auch noch Essen für den nächsten Tag vorbereiten, hat meistens auch keine Ideen mehr, muss vielleicht noch den Haushalt und die Kinder usw. versorgen. Das hab ich zwar nicht, aber ich schreibe abends oft noch Texte für diese Webseite oder bereite die Arbeit für den nächsten Tag vor. Und deshalb habe ich angefangen, meine **Hashimoto-Rezepte** aufzuschreiben und mir auszudrucken. Und irgendwann kam ich drauf, sie mit einem schönen Design zu versehen und ein Kochbuch draus zu machen, damit andere auch davon profitieren können. Das hat dann nochmal fast ein Jahr gedauert, bis ich alles zusammen hatte, weil ich es ja nach Feierabend gemacht habe, doch nun kannst du es auch nutzen.

> Glaub mir, die richtige Ernährung ist einer von 5 Bausteinen, damit du Hashimoto im Griff haben kannst!

Was solltest du alles zum Hashimoto-Kochbuch wissen:

- Es sind aktuell 100 Hashimoto-Rezepte.
- Es gibt eine Art Theorieteil, der sich auf bestimmte **„Superfoods“**, die besonders günstig bei Hashimoto sind, und der sich auf die Ernährung bei Hashimoto konzentriert.
- Du erhältst zusätzlich per E-Mail nützliche Informationen über die Ernährung mit HT und gute Einkaufstipps und mehr.
- Alle Rezepte sind glutenfrei, ohne Molkereiprodukte (bis auf eins) und ohne Soja.

Hier kannst du das Kochbuch (eBook) bei mir direkt bestellen.



Du kannst es 14 Tage zurückgeben, wenn du findest, dass es nicht zu dir passt, das ist also ein risikofreies Probieren für dich.

Hashimoto Kochbuch bestellen
Anrede
Auswählen ▼
Vorname
Email Adresse
Hashimoto Kochbuch kaufen
Preis €14.99
Gutscheincode
Gutschein anwenden

Du hast 14 Tage Rückgaberecht

Jetzt kaufen



Was das Kochbuch dir bietet:

100 Rezepte ohne Gluten, ohne Soja und ohne Milchprodukte auf insgesamt 144 Seiten



Geballtes Wissen: ca. ein Drittel des Buches beschäftigt sich mit Hintergründen zu den Nahrungsmitteln und Ernährung in Bezug auf Hashimoto.



Design mit Liebe gemacht: Alle Kochrezepte sind von Johannes, meinem Designer, mit viel Liebe handgezeichnet.



50 basische Rezepte: Die Heilpraktikerin Susanne Seemann hat mir aus ihrem Basen-Programm 50 weitere leckere Rezepte zur Verfügung gestellt.

Hashimoto Kochbuch bestellen (#18)
Anrede
Auswählen ▼
Vorname
Email Adresse
Hashimoto Kochbuch kaufen
Preis €14.99
Gutscheincode
Gutschein anwenden

Du hast 14 Tage Rückgaberecht

Jetzt kaufen

Worum gehts mir?



Bei der Erstellung des Kochbuchs war es mir nicht wichtig, dass wir hier Gourmetküche zelebrieren. Das gibt es oft genug. Aber wie du auf dem Bild sehen kannst, waren die Rezepte und natürlich ein bisschen Fachwissen für mich „verschlankend“. Mir ging es darum, im Berufsleben gut mit den Einschränkungen

klar zu kommen, die Hashimoto mir auferlegt. Als IT-Beraterin komme ich immer wieder in neue Situationen, die mich herausfordern. Speziell im Gespräch mit Kantinenchefs, die nicht gerade einsichtig sind, war es schwierig für mich, Spaß bei der Arbeit zu haben. Ich habe diese Rezepte nicht alle selbst kreiert. Viele sind einfach irgendwo gefunden und zusammengetragen … An jedem Rezept findest du die Quelle, damit du vielleicht für dich noch mehr herausholen kannst. Mit Johannes habe ich einen talentierten, jungen Designer ins Boot geholt, der dir mit seinen kreativen und lustigen Ideen sicherlich viel Spaß beim Kochen bereiten wird. Übrigens: Viele der Rezepte lassen sich wunderbar auch vegan kochen. Da ich selbst ab und an ganz gern Fleisch und Eier esse, ist dieses hier ein konventionelles Kochbuch, das auch diese Sachen enthält. Ich bestehe allerdings hierbei auf Bioqualitlät. Warum? Das kannst du auf meinem Blog nachlesen.

MEIN MOTTO LAUTET …

Probiere es einfach aus … Du kannst nichts falsch machen, denn du hast 14 Tage Rückgaberecht ohne jegliche Rückfragen, warum. Bitte sei dir nur bewusst, dass du ein E-Book im PDF-Format kaufst.

Hashimoto Kochbuch – Hashimoto Rezepte, gluten-, milch-, sojafrei

Meine Freude war nicht sehr groß als ich DAS sah

Beim Surfen bei Amazon fand ich ein weiteres **Hashimoto-Kochbuch**, 2 Jahre nach meinem veröffentlicht, ähnlich viele Hashimoto-Rezepte, ähnlicher Slogan, gleicher Titel – zuerst wollte ich mich darüber aufregen. Aber dann habe ich mir gedacht, Konkurrenz belebt das Leben und deshalb stelle ich dir hier auch noch den Link zur Verfügung. Denen, die den Namen meines Kochbuchs kopiert haben, wird das Karma bestimmt irgendwann einen Streich spielen und ich lasse mein Cortisol, wo es hingehört, also rege ich mich nicht auf. (Update 2024 inzwischen gibt es gefühlt 10 Kochbücher, ich verlinke sie dir **--> hier <–**

Viel Spaß Dir, beim Entscheiden, ob du eines der vielen Kochbücher zum Einsatz bringen willst.

Hashimoto Kochbuch bestellen (#18)
Anrede
Auswählen ▼
Vorname

Email Adresse

Hashimoto Kochbuch kaufen
Preis €14.99
Gutscheincode

Gutschein anwenden

Du hast 14 Tage Rückgaberecht

Jetzt kaufen

Häufig gestellte Fragen zum Hashimoto-Kochbuch

Was ist im Hashimoto-Kochbuch enthalten?

Das Hashimoto-Kochbuch enthält aktuell 100 Rezepte auf insgesamt 144 Seiten – alle glutenfrei, ohne Soja und (bis auf eine Ausnahme) ohne Milchprodukte. Rund ein Drittel des Buches ist ein Theorieteil zu Superfoods und zur Ernährung bei Hashimoto, dazu gibt es per E-Mail zusätzliche Infos und Einkaufstipps.

Woher stammen die Rezepte im Kochbuch?

Die Rezepte sind teils selbst entwickelt, teils gesammelt – bei jedem Rezept ist die Quelle angegeben. Zusätzlich hat die Heilpraktikerin Susanne Seemann 50 basische Rezepte aus ihrem Basen-Programm beigesteuert. Gestaltet wurden die Rezepte liebevoll von Designer Johannes.

Was kostet das Hashimoto-Kochbuch und gibt es ein Rückgaberecht?

Das Kochbuch kostet 14,99€ und wird als E-Book im PDF-Format geliefert. Du hast 14 Tage Rückgaberecht, ohne dass du dich dabei rechtfertigen musst.

Sind die Rezepte auch vegan umsetzbar?

Das Kochbuch ist zwar ein konventionelles Kochbuch mit Fleisch- und Eiergerichten, doch viele der Rezepte lassen sich wunderbar auch vegan zubereiten. Bei tierischen Zutaten wird dabei auf Bioqualität Wert gelegt.

Wie bekomme ich das Hashimoto-Kochbuch?

Du kannst das Kochbuch direkt über das Bestellformular auf dieser Seite bestellen. Nach dem Kauf erhältst du das E-Book im PDF-Format.

Das könnte dich auch interessieren

Gluten und Hashimoto →
Vegan bei Hashimoto →
Bio-Lebensmittel →