Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

08.12. 2011

Merry Christmas –Kohlenhydratarm: Vegetarisch und Backen ohne Mehl

Von Schuetz

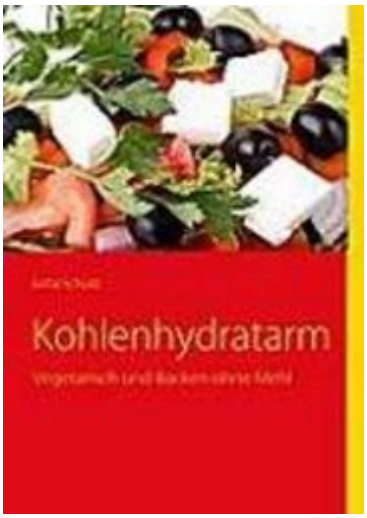


Bild Rechte
Jutta Schütz

(Hagen) Die Weihnachtszeit ist eine schwere Zeit nicht nur für Diabetiker. Die Ernährungsform Low Carb hilft viele kranken Menschen, die in ihrem Essen besonders auf Kohlenhydrate aufpassen müssen. Low Carb, die Ernährung mit wenig Kohlenhydrate geht auch vegetarisch.

Vegetarische Low Carb Rezepte (77)
Pfannkuchen mit Pfifferlings-Ragout, Blumenkohl im Backofen, Chili-Tofu-Bällchen oder Erdnuss-Eintopf, knusprige Frühstücksbrötchen, Erdbeersahnetorte, Low Carb-Gries-Brei oder Walnuss-Keks aus der Mikrowelle, es ist alles vertreten.
Am Ende des Buches informiert die Autorin noch über die eine oder andere Neuigkeit

für Menschen mit Diabetes Typ Zwei und Migräne.
Vegetarismus ist eine Ernährungsweise wo Fleisch und Fisch bewusst vermieden wird. Vegetarier sind in der westlichen Welt mit durchschnittlich 1,6 bis 2,6 Prozent Anteil an der Bevölkerung vertreten.
Alle Formen „vegetarischer Ernährung“ basieren auf pflanzlichen Lebensmitteln. Es werden auch Pilze und Produkte aus Bakterienkulturen akzeptiert.

Buchdaten:
Kohlenhydratarm: Vegetarisch und Backen ohne Mehl
Broschiert: 104 Seiten - Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (29. Juli 2009)
Sprache: Deutsch - ISBN-10: 3839115795 - ISBN-13: 978-3839115794
Veröffentlichung nur mit Quellennachweis!

Über die Organisation:

Jutta Schütz (Schriftstellerin/Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man im Verlag „tredition“, im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien), fitgesundschoen.

Pressekontakt:

Jutta Schütz
Arndtstraße
D-58097 Hagen
info.schuetz09@googlemail.com
http://www.jutta-schuetz-autorin.de/
http://rezensionen.jimdo.com/

Kategorie
Freizeit & Vermischtes

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/merry-christmas-kohlenhydratarm-vegetarisch-und-backen-ohne-mehl*