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

20.12. 2011

Neues Low Carb Buch - Kohlenhydratarmes Powerschlemmen

Von Schuetz

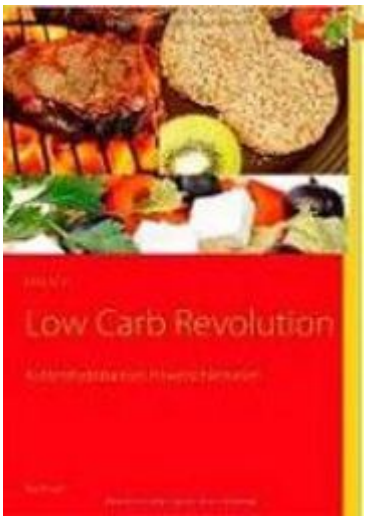


Bild Rechte
Jutta Schütz, Britta Kummer, Christine Erdic

(Hagen, Deutschland) Am 12. Dezember 2011 ging ein neues Low Carb Buch an den Start.
Die Autoren ERKUSCH zeigen, wie schnell man sich mit der kohlenhydratarmen Ernährung auseinander setzen kann.

Ein neues Low Carb Rezepte Buch stellt sich vor!
Die Kurzbeschreibung des Buches liest sich so:
E R K U S C H - Low Carb Revolution - Kohlenhydratarmes Powerschlemmen mit 66 Low Carb Rezepte. Die Rezepte im Buch haben keine Beilagen wie Kartoffeln, Reis, Nudeln, die aus Kohlenhydraten bestehen. Natürlich können Sie zu allen Rezepten

„Beilagen“ servieren, dann ist es nur kein Low Carb mehr.
Christines Low Carb Küche (2 Personen)Fischfilet auf Kokosnuss, Überbackener Eisbergsalat, Spinatschicht, Miesmuscheln mit Ingwer, Birnen mit Schweinefleisch, Weißkohlsalat mit Speck, Erdnuss-Schinken, Oliven-Hähnchen, Hack mit Okra, Hammelfleisch mit Zimt - und noch mehr.
Brittas vegetarische Low Carb Rezepte (2 Personen)Tofu mit Sesam, Blumenkohl mit Schafskäse, Brokkoli mit Schafskäse, Blumenkohl mit Joghurt, Spiegeleier mit Gemüse, Auberginen mit Knoblauch, Nussauflauf, Linsen-Burger, Tofu-Knödel, Mandel-Möhrenauflauf – und noch mehr.
Juttas Low Carb Backen ohne Mehl (2 Personen)Joghurt-Pfannkuchen, Leinsamen-Semmeln, Quark-Semmeln, Mandel-Muffinbrot, Vanille-Kekse, Gehäufte Mandeln, Kekse zum Advent, Erdnussbutter-Kekse, Mohn-Quark-Kuchen, Walnuss-Kekse – und noch mehr.
Die „Kohlenhydratarme Ernährung“ stellt ein revolutionäres Ernährungskonzept vor. Es basiert auf der Erkenntnis, dass zu viele Kohlenhydrate in der täglichen Nahrung nicht gut sind für den Menschen. Ernährungswissenschaftler haben herausgefunden, dass das Zuviel an Kohlenhydraten den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen lässt, was dazu führt, dass viel Insulin ausgeschüttet wird. Dieses kohlenhydratarme Ernährungskonzept ist wissenschaftlich fundiert und millionenfach erprobt. Neben spannenden Hintergrundinfos zu Low Carb findet man in diesem Buch 60 leckere, unkomplizierte und kohlenhydratarme Rezepte für Jedermann (Fleischgerichte, vegetarische Rezepte und Backrezepte ohne Mehl).

Buchdaten:
Low Carb Revolution -Kohlenhydratarmes Powerschlemmen
Autoren: ERKUSCH
Verlag Books on Demand GmbH, Norderstedt,ISBN: 978-3-84480-908-4,
Preis: Euro 6,90.
Sie können dieses Buch ist in jeder Buchhandlung bestellen oder bei 1000 online Anbietern erwerben.
Auch als E-Book erhältlich:
Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt
ISBN: 978-3-8448-43699 Preis: Euro 6,49 verfügbar ab Ende Januar 2012
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/

Kategorie
Freizeit & Vermischtes

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/neues-low-carb-buch-kohlenhydratarmes-powerschlemmen*