



## Das große Low Carb Kochbuch - 555 abwechslungsreiche und gesunde Rezepte

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 20 Okt 2015 - 09:42

Überzeugen Sie sich selbst, wie vielfältig und interessant die kohlenhydratarme Küche sein kann. Das neue „LOW-CARB“ Kochbuch bietet eine Riesenauswahl an kohlenhydratarmen Rezepten. Dieses Werk beinhaltet 555 Kochanleitungen und viele Informationen über die Ernährungsform Low Carb und wissenswertes über die Wirkung von Lebensmitteln.

Wenige Kohlenhydrate auf dem Teller tun dem Körper gut, so die Erkenntnis von den Low Carb Autorinnen Schütz und Beuke. Beide schreiben über die kohlenhydratarme Ernährungsform. Sie publizieren seit Jahren Bücher über die Auswirkungen von falschen Ernährungsweisen. Sie selbst als Betroffene - in Sachen Diabetes und Darmerkrankungen - sind das beste Beispiel, dass sich Low Carb positiv auf den gesamten Organismus auswirkt.

Schütz und Beuke sind mit ihren Büchern in der Fachwelt von vielen Ernährungsmedizinerinnen bekannt, sie befürworten die kohlenhydratarme Ernährungsform (Low Carb). Sie erklären, dass es sinnvoll wäre sich bei folgenden Krankheiten am Low Carb System zu orientieren: Diabetes Typ 2, Rheuma, Gicht, Migräne, Epilepsie, Krebs, AD(H)S, Adipositas (Übergewicht), Akne, Hautausschläge, erhöhte Cholesterinwerte, Refluxösophagitis (Sodbrennen), Entzündungsprozessen der Schleimhäute, chronische entzündliche Darmerkrankungen, Reizdarm.

Jutta Schütz wurde in Lebach (Saarland) geboren.

Mit ihrem ersten Bestseller „Plötzlich Diabetes“ (2008) gilt die Autorin bei Kritikern als Querdenkerin. 2010 startete sie mit ihren Gesundheitsbüchern ihr Pilotprojekt in Bruchsal und später bei der VHS in Wolfsburg. Sie hat bis heute über 40 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Als Journalistin schreibt Schütz für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment.

Mehr Infos (Bücher) finden Sie auf der Webseite der Autorin: [www.jutta-schuetz-autorin.de](http://www.jutta-schuetz-autorin.de) [1]

Sabine Beuke wurde in Bremen geboren.

Neben ihrem Beruf als Betreuerin in sozialen Bereichen ist sie seit 2009 mit der Veröffentlichung ihres Buches „unhaltbare Zustände“ auch Buchautorin. Im Dezember 2009 kam ihr erstes elektronisches Kochbuch in den Buchhandel: „Internationale -Low Carb- Gerichte“. Als Autorin und Schriftstellerin begibt sie sich auch auf einen journalistischen Weg und schreibt über Ernährung und gesundheitliche Themen für verschiedene Internet-Presseportale und diverse Netzwerke.

Mehr Infos (Bücher) finden Sie auf der Webseite der Autorin: <http://www.sabinebeuke.de> [2]

Kochbuch: LOW-CARB-555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz & Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (August 2015)

Paperback - 244 Seiten

ISBN 978-3-7386-3677-2

EURO 9,99

Auch als eBook bei Amazon in der Kindle Edition für 7,99 Euro erhältlich.

Kurzbeschreibung: 555 Low Carb Rezepte – Rind-, Schweine-, Geflügel-, Lamm-, Hammel-, Ochse- und Wildfleisch, sowie exotisches Fleisch, Fisch, Backen, Salate, Suppen,



vegetarische und sonstige Rezepte. Jede Menge Informationen über „Low Carb“.

### Firmenportrait

Die Autorin Beuke wurde 1964 geboren und lebt mit ihrer Familie in Bremen. Mehrere Jahre arbeitete sie im Lebensmittelbereich. Vom Amtsgericht Bremen wurde sie über 20 Jahre lang als Betreuerin für eine behinderte Person eingesetzt. Zurzeit betreut sie ältere Menschen und nebenbei schreibt sie, als ehemalige Darmpatientin, Bücher mit eigenen Erfahrungsberichten und über die Ernährungsform Low Carb (kohlenhydratarme Ernährung). Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern finden Sie auf Ihrer Homepage: [www.sabinebeuke.de](http://www.sabinebeuke.de) [2]

### Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [3]

Homepage: [www.sabinebeuke.de](http://www.sabinebeuke.de) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:11):** <http://www.medkom24.eu/node/20768>

### Links:

[1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de>

[2] <http://www.sabinebeuke.de>

[3] <mailto:info.beuke@gmail.com>