



## Gesund kochen auch im Berufsleben

Von *Schuetz*

Erstellt am 28 Nov 2015 - 19:32

Alle Bücher sind auch als E-Book käuflich auf dem download-Portal von [itunes.apple.com](http://itunes.apple.com), verfügbar, sowie auch auf dem iPhone, iPad oder iPod touch. Überall im Handel erhältlich (auch in den USA, Kanada und Australien).

Sie sind berufstätig und möchten trotzdem selbst kochen und gesund leben? In diesem Kochbuch finden Sie 42 Rezepte, viele Tipps und Low Carb Infos für nur 3,90 Euro. Alle Rezepte passen ideal in den Rahmen von Low Carb und Diabetes.

Selbst kochen muss nicht kompliziert sein, mit den richtigen Rezepten macht das Kochen Spaß. Auch für Studenten ist Low Carb geeignet. In der Mensa tauschen Sie die Beilagen aus und greifen vermehrt zu Gemüse, Fisch oder Fleisch. Dort gibt es auch oft Salatteller mit Fleischstreifen, Eiern und Käseraspeln.

Zum Beispiel können Sie eine Salatsauce in Flaschen abfüllen. Sie bleibt im Kühlschrank bis zu fünf Tagen frisch. **ACHTUNG:** Rohe Zwiebeln und frische Kräuter erst vor dem Verzehr dazugeben. Die dreifache Menge an einem Tag gekocht, ergibt eine Mahlzeit für den nächsten Tag, für die Arbeit und zum Einfrieren. Der Zeitgewinn ist besonders hoch bei Gerichten mit langer Garzeit. Zum Beispiel bei Aufläufen: Wenn Sie Gemüse und Hackfleisch zubereitet haben, können Sie am anderen Tag daraus einen Auflauf für den Backofen zubereiten.

Haben Sie schon mal im Glas gebacken? Wie es geht, erklärt die Autorin „Jutta Schütz“ in diesem kleinen Büchlein.

Buchdaten:

Low Carb: Für Berufstätige (3,90 Euro)

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN-10: 3732243281 - ISBN-13: 978-3732243280

Buchtipp:

LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Paperback - 244 Seiten - € 9,99

ISBN 978-3-7386-3677-2

In aktuellen wissenschaftlichen Studien setzt sich immer mehr die Meinung durch, dass die Kohlenhydrate Mitverursacher ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten sind. Wer sich für eine Low Carb Ernährung interessiert, findet in den Büchern viele einfach umsetzbare Tipps für den Einstieg. Es gibt nicht nur sehr viele geschmackvolle Rezepte – es gibt auch sehr viele wichtige Informationen, die man über die Ernährung und Verdauung sonst nirgends lernt. In diesen Büchern kommen sie äußerst anschaulich und gut verdaulich auf den Tisch.

Wer Ratgeber oder Sachbücher schreibt, sollte das Wissen so aufbereiten, dass es auch Laien verstehen können. Die Autorinnen haben diese Voraussetzung, Fachwissen kompakt zusammen zu fügen und dieses verständlich zu erklären. Dabei ist es wichtig, das Wissen eines Laien im Auge zu behalten. Beide Autorinnen haben schon mehrere Ratgeber geschrieben und der Erfolg gibt ihnen Recht. Wer sich einem bestimmten Thema widmet, muss stets ein Stück weit über den Tellerrand hinausschauen.



### Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

### Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [1]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:53):** <http://www.medkom24.eu/node/20927>

### Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

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

[3] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>