



## Haselnüsse als Mehlersatz

Von Schuetz

Erstellt am 19 Mai 2015 - 16:34

Nüsse sind gesund, das ist schon lange bekannt. Wer sich mit Low Carb (kohlenhydratarmer Ernährung) ernährt, stellt schnell fest, dass viele Rezepte Nüsse enthalten.

Mit der Ernährungsform „Low Carb“ hat man die Möglichkeit Weizenprodukte durch gleichwertige Lebensmittel mit niedrigerem Kohlenhydrat-Anteil „wie gemahlene Haselnüsse oder Mandeln „zu ersetzen.

Buchtipp:

Low Carb Spezial: Theorie und Praxis für Anfänger geeignet

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag (20. April 2014)

ISBN-13: 978-3945015094

Lesen Sie in diesem Buch alles, was Sie über die Low Carb Ernährung wissen müssen.

Low Carb Spezial: Theorie und Praxis für Anfänger geeignet - mit 200 Low Carb Rezepten.

Eine Ernährungsumstellung sollte gut durchdacht sein, um wirklich zum Ziel zu kommen und dem Lifestyle, den Gewohnheiten und individuellen Präferenzen zu entsprechen. Fragen über Fragen, deren Antworten man im Internet schwer in kompakter Form finden kann. Lesen Sie in diesem Buch alles, was Sie über die Low Carb Ernährung (kohlenhydratreduzierte Kost) wissen müssen. Der Begriff Low Carb (Kohlenhydratminimierung) bezeichnet verschiedene Ernährungsformen oder Diäten, bei denen der Anteil der Kohlenhydrate an der täglichen Nahrung reduziert wird.

Ein paar Worte zum Verlag:

Immer wieder kann der Verlag Bücher ganz vorne in der Amazon-Bestsellerliste vorweisen.

Die Bücher sind sprachlich anspruchsvoll geschrieben, sie sind spannend, surreal aber tiefgründig, witzig, etwas wunderbarlich und verschroben und mit einem wunderbaren Gespür für menschliche Gefühlswelten. Es gibt aber auch ernstzunehmende Ratgeber, Selbsthilfebücher und Kochbücher für einen erlesenen Geschmack.

Die Verlegerin „Angelika Schweizer“ sagt: „Wenn wir das Gefühl haben, dass ein Buch das Leben unserer Leser bereichern könnte, wenn damit Denkanstöße vermittelt werden oder über neue Ideen nachgedacht wird, dann sind wir auf dem richtigen Weg. Inhalte, die man überall antrifft, werden Sie bei uns nicht finden.“

Kontakt:

A. S. Rosengarten-Verlag

Ziegelberg 13

74538 Rosengarten

Telefon: 0791/95 66 4029 und Telefax: 0791/95 66 40 28

E-Mail: [angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de](mailto:angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de) [1]

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [2]



### Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite: [www.jutta-schuetz-autorin.de](http://www.jutta-schuetz-autorin.de) [3] - 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) [4]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [5]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [6]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:30):** <http://www.medkom24.eu/node/20319>

### Links:

[1] <mailto:angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de>

[2] <http://www.rosengarten-verlag.de/>

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

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

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

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