



## Kohlenhydratarme Ernährung

Von *Schuetz*

Erstellt am 22 Jul 2015 - 05:21

Low Carb Bücher (Kohlenhydratarme Ernährung) müssen nicht teuer sein. Sie können alle drei Bücher beim Verlag Books on Demand bestellen oder bei über 1000 anderen Online-Händlern und in jedem Buchladen. Der Begriff Low Carb (Kohlenhydratminimierung) bezeichnet verschiedene Ernährungsformen oder Diäten, bei denen der Anteil der Kohlenhydrate an der täglichen Nahrung reduziert wird. 3 x Low Carb, jedes Buch unter 4 Euro!

LOW CARB korrigiert den gestörten Stoffwechsel und hilft das Übergewicht zu verringern. Der Blutzucker wird durch diese Ernährungsweise stabilisiert. Diese Art der Ernährung entlastet den Körper in vielen Bereichen. Diese Ernährung steht für eine verminderte Aufnahme von Kohlenhydraten. Die Befürchtung, bei der Ernährungsumstellung eine Mangelerscheinung zu bekommen, kann widerlegt werden.

Buchdaten:

Low Carb: Für Berufstätige

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

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

3,90 Euro

Buchbeschreibung: 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.

Buchdaten:

Scheherazades LOW CARB Rezepte

Autorin Jutta Schütz

Taschenbuch: 56 Seiten

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (20. Mai 2014)

Sprache: Deutsch - ISBN: 978-3-7357-3751-9

3,90 Euro

Dieses Kochbuch ist auch für Diabetiker geeignet.

Autorin Jutta Schütz zauberte wieder ein neues Low Carb Buch. Sie führt die Leser in die Welt von 1001 Nacht. Es ist ein buntes und einzigartiges Geschmackserlebnis. 40 Rezepte Low Carb.

Buchdaten:

Scheherazades GESUNDE KOST (Kohlenhydratarme und vegetarische Rezepte - Low Carb)



Autoren: Jutta Schütz und Heike Führ

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (25. September 2014)

ISBN-10: 3735732801 und ISBN-13: 978-3735732804

3,99 Euro

Buchbeschreibung: GESUNDE KOST bei chronischer Erkrankung. Vegetarische kohlenhydratarmer Rezepte. Diese orientalischen, vegetarischen und kohlenhydratarmer (Low Carb) Rezepte sind vor allem gesund.

Mit ihren Gerüchen von Safran, Cayennepfeffer, Zimt, Kurkuma und Koriander ist die orientalische Küche ein wahres Feuerwerk für unsere Sinne. Auch hier in Deutschland hat die orientalische Küche viele Anhänger gefunden. Die große Vielzahl an unterschiedlichen Gewürzen und Geschmacksrichtungen sorgt für große Abwechslung auf dem Speiseplan.

Firmeninformation:

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

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@gmail.com](mailto:info.schuetz09@gmail.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 - 07:24):** <http://www.medkom24.eu/node/20529>

**Links:**

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

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

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