



Kohlenhydratreduzierte Rezepte für Beruf, Familie und Freizeit

Von *Schuetz*

Erstellt am 19 Nov 2015 - 10:22

Die Low Carb Ernährung ist nicht nur bei Diabetikern und Sportlern beliebt, sie gewinnt auch zunehmend an Bedeutung als Therapieunterstützung für Menschen mit Zivilisationserkrankungen. „Selbst kochen“ muss nicht kompliziert sein. Mit den richtigen Rezepten macht das Kochen Spaß und in diesem Koch/Back-Buch kommen auch Vegetarier nicht zu kurz.

Selbst kochen und Zeit sparen erfordert eine gute Planung. Die dreifache Menge an einem Tag gekocht, ergibt eine Mahlzeit für den nächsten Abend, für die Arbeit und zum Einfrieren. Mit 42 Rezepten in diesem Buch zeigt die Autorin „Jutta Schütz“, dass man eine gesunde Ernährung im Beruf, Familie und Freizeit doch sehr gut unter einen Hut bringen kann. Ein kluges Zeitmanagement und die richtige Lebensmittelauswahl machen es möglich, in einer Low Carb Ernährung für Berufstätige und Zuhause ruckzuck schmackhafte Mahlzeiten zuzubereiten. Ernährungsbewusste Arbeitnehmer kennen keine Leistungstiefs, sie halten sich fit mit der Low Carb Ernährung.

Buchdaten:

Low Carb: Für Berufstätige

Autorin Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand - EUR 3,90

Sprache: Deutsch

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

Ein weiterer 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

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

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@gmail.com [1]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [2]

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:59): <http://www.medkom24.eu/node/20891>

Links:

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

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

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