



## Lecker mit Low Carb durch das ganze Jahr

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 13 Okt 2015 - 10:01

Wollten Sie sich immer schon ein Kochbuch zulegen, die Rezepte für das ganze Jahr bieten? Wenn nicht, dann lesen Sie diesen Artikel nicht weiter, falls doch, dann könnte Sie folgendes interessieren. Ob Frühjahr, Sommer, Herbst oder für die Winterzeit, nie hat man das passende Rezept schnell zur Hand. Mit dem neuen Kochbuch bekommen Sie 555 ausgewählte Low Carb Rezepte, bestehend aus Schweine-, Rind-, Geflügel-, Lamm-, Hammel-, Ochse- und Wildfleischgerichte, zusätzlich exotische Fleisch- und Fischgerichte. Außerdem stehen Ihnen eine große Auswahl an Salat, Suppen und vegetarische Rezepte zur Verfügung. Jede Menge Süßspeisen für Zwischendurch und Backwerk erwarten Sie.

Falls Sie das Ernährungsprinzip „Low Carb“ nicht kennen, hier eine kleine Erklärung dazu: Eine „kohlenhydratarme Ernährung“ vermindert die Ausschüttung des Insulins und hält somit den Blutzuckerspiegel konstant. Nicht nur für Diabetiker, auch für Menschen mit Verdauungsschwierigkeiten eine wichtige Erkenntnis in Sachen gesunde Ernährung. Es gibt viele verschiedene Verdauungsprobleme, wie etwa Sodbrennen, Völlegefühl, Bauchkrämpfe, Blähungen bis hin zu täglichen Durchfällen. Die meisten basieren auf einer falschen Ernährungsweise, die auf kohlenhydratreiche Kost zurückzuführen ist. Nun bedeutet Low Carb nicht auf Kohlenhydrate völlig zu verzichten, sondern steht vielmehr für eine verminderte Aufnahme von Kohlenhydraten.

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

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“.

Das LOW-CARB Kochbuch ist bei diversen online-shops wie z.B. Amazon, eBook, Thalia usw. erhältlich.

### 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 stehen auf den Seiten von Books on Demand Verlag (BoD) und Rosengarten-Verlag.

### Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [1]



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/20748>

**Links:**

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

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