



Leckere Gerichte für jeden Tag - 555 LOW-CARB Rezepte in nur einem Kochbuch

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 21 Nov 2015 - 14:34

Was koche ich heute, diese Frage stellen sich Millionen Menschen täglich? Die Antwort bietet das gerade erschienene LOW-CARB Kochbuch mit 555 Rezepten. Es beinhaltet eine riesengroße Auswahl an unterschiedlichen Geschmacksrichtungen. Der Gaumen darf sich auf deutsche, exotische und orientalische Gerichte freuen. Alle Rezepte sind mit gut ausgewählten Zutaten und passenden Gewürzen zusammengesetzt. Fleisch- und Fischliebhaber, sowie Fans der vegetarischen Kost kommen hier voll auf ihre Kosten. Alle Kochanleitungen sind kohlenhydratarm geprägt, jedoch können kohlenhydratreiche Beilagen, wie Kartoffeln, Nudeln und Reis jederzeit dazu serviert werden.

„Low Carb“ ist ein englischer Begriff und bedeutet: „weniger Kohlenhydrate“ und steht für eine „kohlenhydratarne Ernährungsweise“. Es geht darum, die Kohlenhydratzufuhr in der täglichen Nahrung deutlich zu reduzieren.

Viele kohlenhydratreiche Nahrungsmittel lassen nicht nur den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen, auch Verdauungsstörungen können sie auslösen. Das LOW-CARB Kochbuch mit seinen 555 kohlenhydratarmen Rezepten verhindert im Körper diesen Prozess. Deshalb für Diabetiker und Reizdarm Patienten sehr gut geeignet.

Buchdaten:

LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

244 Buchseiten

9,99 Euro

ISBN 978-3-7386-3677-2

Es braucht nun mal Zeit und Geduld und Beharrlichkeit, um jahrelange oder sogar jahrzehntelange Fehler in der Lebensweise wieder auszugleichen. In den aktuellen wissenschaftlichen Studien setzt sich immer mehr die Meinung durch, dass die Kohlenhydrate Mitverursacher ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten sind.

Die Autoren Beuke und Schütz räumen mit den veralteten Ratschlägen von Ernährungsexperten gründlich auf und geben eigene Erfahrungen in Sachen Ernährung und Gesundheit in Presse, Büchern, Netzwerken und Webseiten weiter. Es ist ihnen wichtig, die Menschen über falsche Ernährungslehren, oder Irreführung durch die Werbung der Lebensmittelhersteller aufzuklären.

Firmenportrait

Sabine Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke. Seit 2009 ist sie Buchautorin, weitere Informationen finden Sie auf Ihrer Homepage: www.sabinebeuke.de [1]

Pressekontakt

Sabine Beuke



D-28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:58): <http://www.medkom24.eu/node/20902>

Links:

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

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