



Low Carb: Für Berufstätige

Von *Schuetz*

Erstellt am 6 Sep 2014 - 05:58

Kochrezepte für Berufstätige.

Selbst kochen und Zeit sparen erfordert eine gute Planung.

Eine gesunde Ernährung ist im Beruf, Familie und Freizeit schwer unter einen Hut zu bringen. Hinzu gibt es oft am Arbeitsplatz Stress und selten in einer Firma eine gute Kantine. Auch ein lückenloser Terminkalender lassen weder Zeit noch Raum, ausgewogen zu essen. Ein kluges Zeitmanagement und die richtige Lebensmittelauswahl machen es dennoch 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, einem abwechslungsreichen Speiseplan und viel Flüssigkeit.

Sollten Sie Diabetiker sein, können Sie Ihren Blutzuckerspiegel mit der richtigen Ernährung auf einem niedrigen Stand halten oder sogar senken. Das beste natürliche Mittel gegen Diabetes ist der Verzicht auf kohlenhydratreiche Nahrungsmittel.

Wenn Sie die Kohlenhydrate in der Ernährung reduzieren, sind Sie länger satt und ein Hungerempfinden kommt seltener auf als bei Normalkost. Auch der Heißhunger auf Kohlenhydrate und Süßes lässt bereits nach wenigen Tagen deutlich nach.

Hackfleisch-Muffins

Zutaten:

300 g Hackfleisch

½ Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Paprika

150 g Champignons

1 Bund Petersilie

1 Ei

1 MS Chilipulver

1 TL Senf

½ TL Salz

½ TL Pfeffer

1 TL Curry-Pulver

1 Spritzer Zitronensaft

200 g Käse

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Champignons und Petersilie klein würfen. Muffin-Form gut mit Öl einfetten (oder Papierförmchen), das Hackfleisch mit allen Zutaten außer dem Käse, mischen und in die Muffin-Form geben. Mit Käse bestreuen und bei 200 Grad 35 – 40 Minuten backen.



Buchdaten:

Low Carb: Für Berufstätige

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

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

Firmeninformation

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt

Jutta Schütz

Mollstraße

D-58097 Hagen

info.schuetz09@googlemail.com [1]

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

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:55): <http://www.medkom24.eu/node/19434>

Links:

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

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

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