



Low Carb für Berufstätige

Von *Schuetz*

Erstellt am 29 Jan 2017 - 10:27

42 Rezepte zeigen, dass man eine gesunde Ernährung im Beruf, Familie und Freizeit doch sehr gut unter einen Hut bringen kann. Ernährungsbewusste Arbeitnehmer kennen keine Leistungstiefs, sie halten sich fit mit der Low Carb Ernährung.

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. 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. Eine Kohlenhydratarme Ernährung bedeutet nicht auf Kohlenhydrate völlig zu verzichten. Diese Ernährung steht für eine verminderte Aufnahme von Kohlenhydraten. Die Befürchtung bei der Ernährungsumstellung eine Mangelerscheinung zu bekommen, kann widerlegt werden.

- **Low Carb**

Für Berufstätige, für unterwegs oder für ein Picknick

Verlag: Books on Demand - € 3,90

1. Auflage: (10. Mai 2013)

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

Weitere Low Carb Kochbücher:

- **Histaminarmes LOW CARB (kohlenhydratarms)**

Theorie und Praxis

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand – € 4,99

ISBN-10: 3738637451 und ISBN-13: 978-3738637458

- **Low-Carb: 555 Rezepte/Best Of**

Autoren: Sabine Beuke & Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN-10: 3738636773 und ISBN-13: 978-3738636772

Taschenbuch: 244 Seiten

Sprache: Deutsch – € 9,99 (Kindle: € 7,99)

- **Vegetarisches Low Carb: Die kohlenhydratarmsen Küche**

Autoren: Sabine Beuke & Jutta Schütz

Taschenbuch: 56 Seiten

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (4. Mai 2016)



Sprache: Deutsch - € 4,96

ISBN-10: 3842383177 und ISBN-13: 978-3842383173

- Vier Jahreszeiten Low Carb

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (26. Oktober 2016)

ISBN-10: 3741297097 und ISBN-13: 978-3741297090

Taschenbuch: 104 Seiten – € 4,99

Low Carb Kochbuch von Autorin Sabine Beuke beinhaltet kohlenhydratarme Rezepte, passend zur jeder Jahreszeit.

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht „© 2017 Jutta Schütz“ enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Die Autorin hat bis heute über 75 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach Neuauf Autoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher. Als Journalistin schreibt Schütz für Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk.

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Achenkamp 0

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [1]

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:48): <http://www.medkom24.eu/node/22068>

Links:

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

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