



Neuerscheinung: Low-Carb Kochbuch aus dem Rosengarten-Verlag

Von *Schuetz*

Erstellt am 27 Feb 2016 - 08:19

Der Rosengarten-Verlag veröffentlicht neues Kochbuch: 333 kohlenhydratarne Rezeptideen.

Verlegerin „Angelika Schweizer“ sagt zu diesem Buch: „In der gesunden Welt der kohlenhydratarmen Ernährung kennt sich die Autorin Jutta Schütz bestens aus. Eine ganze Reihe Low Carb-Kochbücher hat sie bereits mit großem Erfolg veröffentlicht. Was liegt also näher, als ihre schönsten und köstlichsten Rezepte in einem einzigartigen Sammelband zusammen zu fassen?

Dieses Buch liegt nun vor und es ist eine wahre Schatzkammer, sowohl für den erfahrenen Koch/Köchin, der alles schon mal erprobt hat, als auch für den Anfänger, der gerade beginnt sich für die kohlenhydratarne Zubereitung von Speisen zu interessieren.

Bei der Auswahl von 333 Rezepten kommt jeder auf seine Kosten.

Sie haben Anregungen für jede Tageszeit, kleine Snacks sind ebenso darunter wie sattmachende Hauptmahlzeiten.

Wir wünschen den Lesern viel Vergnügen beim Kochen ebenso wie beim Genießen!

Ihre Angelika Schweizer.“

Buchdaten:

333 kohlenhydratarne Rezeptideen

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: A. S. Rosengarten-Verlag

ISBN: 978-3945015-19-3

€ 19,90

Low Carb Infos kurz und knapp zusammengefasst:

Low Carb (LC) ist ein englischer Begriff und bedeutet: „wenig Kohlenhydrate“. Es geht darum, die Kohlehydratzufuhr in der täglichen Nahrung deutlich zu reduzieren. Es gibt sehr viel Literatur zum Thema Low Carb – ob Anhänger oder Gegner der LC-Ernährung, die Sachverhalte werden unterschiedlich beschrieben. Eine „Kohlenhydratarne Ernährung“ korrigiert den gestörten Stoffwechsel und hilft das Übergewicht zu verringern. Der Blutzucker wird durch diese Ernährungsweise stabilisiert. Diese Art der Ernährung entlastet den Körper in vielen Bereichen. Bei einer Reduzierung der Kohlenhydrataufnahme wirkt sich das nicht nur positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, sondern auch auf die Bauchspeicheldrüse. Sie schaltet bei der Produktion des Hormons Insulin einen Gang runter, dadurch wird die Gefahr gebannt z. B. an Diabetes zu erkranken. Eine „Kohlenhydratarne 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.

Die Ernährung wird bei folgenden Krankheiten eingesetzt:

Diabetes Typ 2, Rheuma und Gicht, MS (Multiple Sklerose), Migräne, Verstopfung & Blähungen, Sodbrennen, Krebs, Epilepsie, Übergewicht/Adipositas, AD(H)S, Magen- & Darmgeschwüren, Reizdarm, Schizophrenie, Parkinson, Alzheimer, Autismus, Wechseljahresbeschwerden, Pubertät, Entzündungsprozessen der Schleimhäute, Hautausschlägen & Akne, erhöhte Cholesterinwerte.



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 „© 2016 Jutta Schütz“ enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute über 40 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuautoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher. Als Journalistin schreibt Schütz für viele 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

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [1]

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:37): <http://www.medkom24.eu/node/21185>

Links:

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

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