



## Nur wenige Kohlenhydrate

Von Schuetz

Erstellt am 27 Jun 2018 - 09:04

Nur wenige Kochbücher gehen über das gewöhnliche Abdrucken von Rezepten hinaus und bieten Besonderes. Das Kochbuch "555 Low Carb Rezepte" ist sogar noch viel mehr: Alle Rezepte sind gesund und kohlenhydratarm.

Die Zwiebel hat viele gesundheitsfördernde Wirkungen. So enthält sie Sulfide (Schwefelverbindungen), die antikanzerogene Effekte haben – also, krebsvorbeugend sind. Sie können unter anderem den Zuckerstoffwechsel und den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen.

In der Zwiebel stecken also ungeahnte Heilkräfte! Ihre desinfizierende Kraft wurde schon im Mittelalter zum Schutz gegen Pest und Cholera genutzt.

Die Zwiebel galt schon beim Bau der ägyptischen Pyramiden als Geheimnis der Stärke und Vitalität und die Arbeiter wurden gut mit Zwiebeln sowie auch mit Rettich versorgt.

Für das Entstehen der Altersflecken soll Zinkmangel mit ein Grund sein. Hier haben Wissenschaftler vom East Birmingham Krankenhaus in England berichtet, dass bei Verzehr zinkreicher Nahrungsmittel, wie z. B. Zwiebeln, die Flecken weitestgehend wieder verschwinden.

Das exklusive und gesunde Koch/Back-Buch gibt Ihrer Kochkunst den letzten Schliff.

Sie finden Inspirationen für das gewisse Etwas im Alltag.

Low-Carb: 555 Rezepte/Best Of: Die Autorinnen "Beuke und Schütz" vermitteln Motivation pur und räumen mit alten Vorurteilen auf. Anhand von vielen wissenschaftlichen Berichten von Ernährungsforschern nehmen sie die Angst vor einer kohlenhydratarmen Ernährung. Wer ihre Bücher kennt, stellt schnell fest, dass es auch viele Rezepte gibt, und dass sich die Ernährung abwechslungsreich gestalten lässt. Wichtige Informationen, die man über die Ernährung und Verdauung sonst nirgends lernt – in ihren Büchern kommen sie äußerst anschaulich und gut verdaulich auf den Tisch.

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)

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 "© 2018 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 90 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

Achenkamp 0

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@gmail.com](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [1]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]

[www.die-gruppe-48.net](http://www.die-gruppe-48.net) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:38):** <http://www.medkom24.eu/node/23273>

### Links:

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

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

[3] <http://www.die-gruppe-48.net>