



Schnelle Low Carb Rezepte für Berufstätige

Von *Schuetz*

Erstellt am 3 Jul 2015 - 17:06

Rezepte für Berufstätige für nur € 3,99. Dieses Kochbuch ist auch für Menschen geeignet, die kohlenhydratreduzierte Ernährung lieben. LOW CARB - Zum Feierabend: Fortsetzung von Low Carb: Für Berufstätige! Die pfiffigen Gerichte lassen sich vielseitig kombinieren. Man kann sie auch einfrieren oder aufwärmen.

Ein kluges Zeitmanagement und die richtige Lebensmittelauswahl machen es möglich, in einer Low Carb Ernährung für Berufstätige und Zuhause ruck zuck schmackhafte Mahlzeiten zuzubereiten. 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.

In diesem Buch finden Sie folgende Rezepte:

FLEISCH

- 06 Hackfleisch mit Frischkäse (35 Minuten)
- 08 Putenschnitzel mit Paprika (25 Minuten)
- 10 Puten-Rouladen mit Weißwein(35 Minuten)
- 12 Hähnchenflügel in Curry(40 Minuten)
- 14 Hähnchenbrustfilets mit Knoblauch (35 Minuten)
- 16 Hackfleisch mit Meerrettich (35 Minuten)
- 18 Safran-Hackfleisch (30 Minuten)
- 20 Hackfleisch mit Kürbis (40 Minuten)
- 22 Lammkoteletts & Pilzen & Zimtblüten (35 Minuten)
- 24 Hackfleisch mit Lauch (40 Minuten)
- 26 Kamel Hackfleischpfanne (40 Minuten)

VEGETARISCH

- 28 Beeren-Pfannkuchen (35 Minuten + Vorbereitungszeit)
- 30 Zimt-Spargel (40 Minuten)
- 32 Thai-Salat mit Kokosdressing (40 Minuten)
- 34 Vegetarisches Chili con Carne (35 Minuten)
- 36 Kalte Gurken-Wodkasuppe (35 Minuten)
- 38 Scharfes Erdbeerbrot (35 Minuten)
- 40 Mexikanischer Salsa-Dipp (35 Minuten)
- 42 Eisbergsalat mit Avocados (40 Minuten)
- 44 Zucchini mit Feta und Tomaten (40 Minuten)
- 46 Teufel-Salat (40 Minuten)



48 Appenzellerkäse mit Low-Carb Brot (35 Minuten)
50 Tofu-Ragout mit Zucchini (40 Minuten)
52 Rosenblütensalat (35 Minuten)
54 Low Carb Körnerbrot ohne Gluten (Auf Vorrat backen)

Buchdaten:

LOW CARB - Zum Feierabend: Fortsetzung von Low Carb: Für Berufstätige

Autorin: Jutta Schütz

Taschenbuch: 56 Seiten für 3,99 Euro

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (20. Januar 2015)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3734754755

ISBN-13: 978-3734754753

Größe und/oder Gewicht: 14,8 x 0,3 x 21 cm

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 „Kohlenhydratarme 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 „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.

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.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

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 - 07:25): <http://www.medkom24.eu/node/20478>

Links:

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

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