



## Unkompliziertes Low Carb für Unterwegs

Von *Schuetz*

Erstellt am 8 Dez 2013 - 11:46

Wenn Sie Kohlenhydratarm leben, dann lassen Sie sich von neuen Low Carb Rezepten inspirieren. Die Low Carb Ernährung ist nicht nur bei Diabetikern und Sportlern beliebt, sie gewinnt auch zunehmend an Bedeutung als Therapieunterstützung für Menschen mit Zivilisationserkrankungen. „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.

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. Mit 42 Rezepten in diesem Buch zeigt die Autorin „Jutta Schütz“, dass man eine gesunde Ernährung im Beruf, Familie und Freizeit doch sehr gut unter einen Hut bringen kann. Ein kluges Zeitmanagement und die richtige Lebensmittelauswahl machen es 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.

Buchdaten:

Low Carb: Für Berufstätige

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (10. Mai 2013) EUR 3,90

Autorin: Jutta Schütz

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

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Schriftstellerin/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: Books On Demand, tredition, fitgesundschoen und im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Mollstraße

D-58097 Hagen

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

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:26):** <http://www.medkom24.eu/node/18541>



### Links:

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

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