



Vgetarische Rezepte für jeden Tag

Von *Schuetz*

Erstellt am 30 Aug 2019 - 10:04

Die vegetarische Küche hat auch Schmackhaftes zu bieten – es muss nicht immer Fleisch sein.

In diesem Kochbuch "Vegetarisches LOW CARB" findet man köstliche Kreationen mit Gemüse, Obst, Käse und vielem mehr. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Man genießt raffinierte Kombinationen, die schnell und einfach zubereitet sind. Auch für Berufstätige geeignet.

Bei der Low Carb Ernährung (LC) handelt es sich um eine langfristige, gesunde und bewusste Ernährungsumstellung und es kommt auch nicht zu dem berüchtigten Jo-Jo-Effekt oder Heißhunger. Kurz erklärt: Low Carb heißt "Wir essen weniger Kohlenhydrate".

Die kohlenhydratarme Ernährungsform "Low Carb" ist ein großer Schritt in Richtung eines wesentlich gesünderen Lebens und ein Weg aus dem größten Ernährungsdilemma unserer Zeit, denn letztendlich kommt es darauf an, was aus der Nahrung herausgeholt wird, und das kann ganz unterschiedlich sein. Eine gesunde Ernährung heißt vor allem möglichst natürliche und abwechslungsreiche Kost und wer auf die Kohlenhydrate in der Ernährung achtet, braucht keine Diät.

Buchdaten:

Vegetarisches LOW CARB

50 Rezepte

Autorin: Jutta Schütz

Paperback

ISBN-13: 9783741239199

Verlag: Books on Demand

Erscheinungsdatum: 05.06.2019

Sprache: Deutsch - Farbe: Ja

erhältlich als:

BUCH 4,99 € E-BOOK 3,99 €

Weiterer Buch-Tipp:

Die sanfte Umstellung auf Low Carb

Für Einsteiger - Theorie und Praxis (mit 108 Rezepten)

Autorin: Jutta Schütz

Paperback - 212 Seiten

ISBN-13: 9783752849141

Verlag: Books on Demand

Erscheinungsdatum: 30.04.2018

Sprache: Deutsch



erhältlich als:

BUCH 8,99 € E-BOOK 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 "© 2019 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 viele 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 [1]

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

www.die-gruppe-48.net [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:04): <http://www.medkom24.eu/node/24251>

Links:

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

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

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