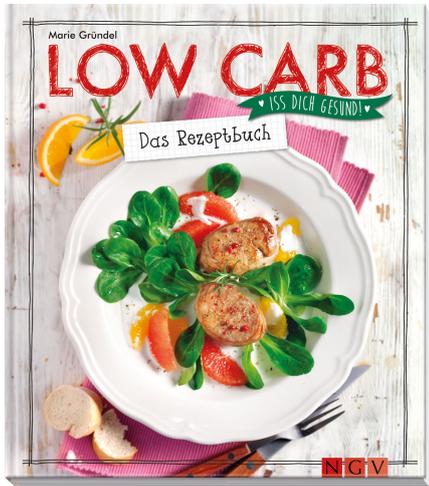

Low Carb - Das Rezeptbuch

Abnehmen mit Genuss



- Alle wichtigen Basics rund ums Thema Low Carb: Funktionsweise, Wirkung, Low-Carb-taugliche Lebensmittel, versteckte Kohlenhydrate
- Über 50 köstliche Rezepte: Salate, Suppen, Fleisch- und Fischgerichte, Vegetarisches, Beilagen & Snacks, Desserts & Süßes
- Extra-Kapitel Beilagen: Low-Carb-Brot, Grünkohlchips, Zucchini spaghetti und vieles mehr

Sie möchten auf sanfte Weise Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und halten? Dann ist Low Carb genau das Richtige für Sie! Denn mit einer kohlenhydratarmen Ernährung rücken Sie überflüssigen Kilos erfolgreich und effektiv zu Leibe. Warum nicht mal ein Omelett zum Frühstück oder ein Steak mit buntem Salat als Abendmahlzeit? Entrümpeln Sie Ihre alten Essgewohnheiten, reduzieren Sie kohlenhydratreiche Lebensmittel und steigen Sie auf gute Proteinquellen um. Dieses Buch hilft Ihnen dabei! Die Rezepte basieren auf einem moderaten Low-Carb-Ansatz, bei dem Kohlenhydrate reduziert, aber nicht gänzlich vom Speiseplan verbannt werden. Das lässt sich gut durchhalten, ist im Alltag einfach umzusetzen und lässt die Pfunde auf gesunde Weise purzeln. Die Gerichte enthalten reichlich Eiweiß, das gut und langanhaltend sättigt. So werden Kalorien gespart, das Gewicht sinkt bei guter Laune und sattem Bauch. Sie werden sehen: Mit unseren köstlichen Rezepten kommen auch Sie ganz sicher auf den Geschmack!

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

gebunden, farb. Abb.
128 Seiten, Format 21 x 24 cm
ISBN: 978-3-625-17383-0
7,99 EURO