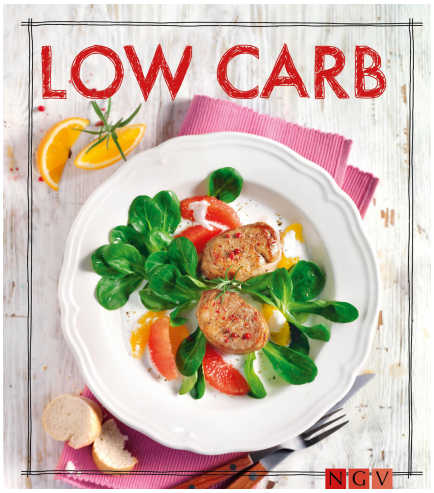
Low Carb - Das Rezeptbuch

Abnehmen mit Genuss!



- Extra-Kapitel Beilagen: Low-Carb-Brot, GrÃ¼nkohlchips, Zucchinispaghetti und vieles mehr
- Ãœber 50 kÃ¶stliche Rezepte: Salate, Suppen, Fleisch- und Fischgerichte, Vegetarisches, Beilagen & Snacks, Desserts & SÃ¼ÃŸes
- Alle wichtigen Basics rund ums Thema Low Carb: Funktionsweise, Wirkung, Low-Carb-taugliche Lebensmittel, versteckte Kohlenhydrate

Sie mÃ¶chten auf sanfte Weise Ihr WohlfÃ¼hlgewicht erreichen und halten? Dann ist Low Carb genau das Richtige fÃ¼r Sie! Denn mit einer kohlenhydratarmen ErnÃ¤hrung rÃ¼cken Sie Ã¼berflÃ¼ssigen Kilos erfolgreich und effektiv zu Leibe. Warum nicht mal ein Omelett zum FrÃ¼hstÃ¼ck oder ein Steak mit buntem Salat als Abendmahlzeit? EntrÃ¼mpeln Sie Ihre alten Essgewohnheiten, reduzieren Sie kohlenhydratreiche Lebensmittel und steigen Sie auf gute Proteinquellen um. Dieses eBook hilft Ihnen dabei!

Die Rezepte basieren auf einem moderaten Low-Carb-Ansatz, bei dem Kohlenhydrate reduziert, aber nicht gÃ¤nzlich vom Speiseplan verbannt werden. Das lÃ¤sst sich gut durchhalten, ist im Alltag einfach umzusetzen und lÃ¤sst die Pfunde auf gesunde Weise purzeln. Die Gerichte enthalten reichlich EiweiÃŸ, das gut und langanhaltend sÃ¤ttigt. So werden Kalorien gespart, das Gewicht sinkt bei guter Laune und sattem Bauch. Sie werden sehen: Mit unseren kÃ¶stlichen Rezepten kommen auch Sie ganz sicher auf den Geschmack!

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

128 Seiten, Format EPUB
ISBN: 978-3-8155-8876-5
3,99 EURO