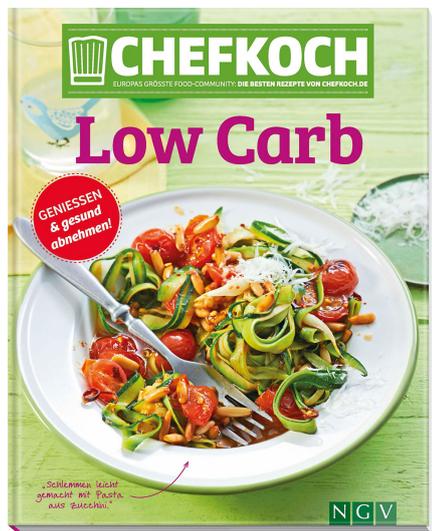

CHEFKOCH Low Carb

Genießen & gesund abnehmen!

Gesund abnehmen und genießen



- Rund 70 Low-Carb-Rezepte zum erfolgreichen Abnehmen auch ohne Diät
- Figurfreundliche Salate, Suppen, Snacks, Hauptgerichte, Beilagen, Desserts, mit wenig Kohlenhydraten, reich an Eiweiß und gesunden Nährstoffen
- Ausgewiesene Nährwerte bei jedem Rezept
- Alle Rezepte vielfach getestet und von Nutzern der CHEFKOCH-Website bewertet

Mit Leichtigkeit zum Wunschgewicht - das geht jetzt auch mit Chefkoch. In diesem Buch haben wir leckere Rezepte zum Thema Low Carb für Sie zusammengestellt. Alle Rezepte sind alltagstauglich und leicht nachzukochen. Sie stammen von den Usern der Plattform Chefkoch.de und aus dem gleichnamigen Magazin und wurden für dieses Buch vom Chefkoch-Team geprüft, nachgekocht und neu fotografiert. So können Sie Ihre Ernährung spielend umstellen und erfolgreich abnehmen.

Genießen Sie Austernpilze auf Rucola, Spargel-Erdbeer-Salat, Kokoshühnersuppe oder Zucchini-Joghurt-Suppe. Für den Hunger zwischendurch stehen gefüllter Büffelmozzarella und Lachs-Rührei auf der Karte. Unsere Hauptgerichte wie Paprika-Hähnchen, Gemüse-Frittata oder

Zwiebelrostbraten lassen keine Wünsche offen. Und auch bei Low Carb werden mit Kokos-Panna-cotta und Zitronen-Frozen-Yogurt süße Träume wahr.

Genießen mit Chefkoch - aber bitte figurfreundlich!

Zielgruppe:

Gesundheitsbewusste, Low-Carb- und Diät-Interessierte, Nutzer und Fans der Chefkoch-Datenbank im Internet

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

gebunden, farb. Abb.

128 Seiten, Format 21 x 26 cm

ISBN: 978-3-625-17622-0

9,99 EURO