

---

# ESSEN & TRINKEN FÜR JEDEN TAG - Low Carb

## Schlank genießen

Mit Genuss zur Traumfigur!



- Über 215 Low-Carb-Rezepte - Hauptgerichte, Salate, Suppen & Eintöpfe, Snacks & Brote, Süßes
- Jedes Rezept mit Farbfoto, erprobt und gelingsicher
- Sammelband für Fans des beliebten Pocket-Magazins ESSEN & TRINKEN FÜR JEDEN TAG und solche, die es werden wollen

Mit unseren 217 leckeren Low-Carb-Rezepten schaffen Sie es spielend überflüssige Pfunde zu verlieren und Ihr Traumgewicht zu halten. Dazu müssen Sie keine Diät machen oder auf Mahlzeiten verzichten. Das Geheimnis ist nur, möglichst wenig Kohlenhydrate pro Mahlzeit zu sich zu nehmen, vor allem abends. Alle Rezepte in diesem reich bebilderten Kochbuch sind darauf ausgerichtet, sodass Sie nach Lust und Laune Ihre Lieblingsgerichte zusammenstellen können. Wir begleiten Sie durch den Tag mit knusprigen Broten und Brötchen fürs Frühstück, Snacks fürs Büro oder den kleinen Hunger zwischendurch, Salaten, Suppen und Eintöpfen und sehr vielen köstlichen Hauptgerichten. Den süßen Abschluss bilden unsere feinen Desserts und Kuchen, bei denen Sie reuelos schlemmen können. Viele gesunde Zutaten wie Gemüse, eiweißreiche Fleisch- und Fischarten, Hülsenfrüchte, Nüsse und Sojaprodukte bieten eine ausgewogene Ernährung. So wird Abnehmen zum

---

Kinderspiel! Diese bunte Vielfalt stammt aus der Sammlung des Magazins ESSEN & TRINKEN FÜR JEDEN TAG, das für Genuss und unkomplizierte Rezepte steht. Alle Rezepte in diesem Buch sind sorgfältig ausgewählt und erprobt. So können Sie ganz unbeschwert genießen und sich jeden Tag richtig satt essen ohne Kalorien zu zählen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf schlanker Linie!

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH  
gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
352 Seiten, Format 12,7 x 19 cm  
ISBN: 978-3-625-17948-1  
9,99 EURO