
365 Low-Carb-Rezepte

Gesund und fit, Tag für Tag



- 365 Low-Carb-Rezepte fürs ganze Jahr bringen Abwechslung auf den Tisch
- Ob Frühstück, Feierabend oder Feiertag, mittags im Büro oder einfach zwischendurch: Low Carb macht satt und hält fit
- Der Trend hält an: immer mehr Menschen schwören auf Low Carb
- Jedes Rezept mit brilliantem Farbfoto

Sie möchten einfach gut essen und gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit tun? Energie tanken, sich fit fühlen und ganz nebenbei Ihr Wunschgewicht erreichen und halten? Dann ist die Low-Carb-Ernährung genau das Richtige für Sie. Und dieses Buch Ihr wichtigster Küchenhelfer! Starten Sie den Tag mit einem knusprigen Nuss-Müsli oder einem köstlichen Eiweiß-Omelett. Mittags im Büro lockt der Thai-Hühnchen-Salat im Glas mit Chinakohl und Möhren oder das Blumenkohl-Kokos-Curry. Abends gönnen wir uns Zoodles à la Carbonara. Und mit Haselnuss-Trüffeln, versunkenem Apfelkuchen und Mango-Quark-Trifle fängt auch die Naschkatze in uns wohligh an zu schnurren. Ob Sie neu einsteigen oder sich schon länger Low Carb ernähren: 365 Low-Carb-Rezepte liefern Ihnen Ideen für jeden Tag im Jahr und für jede Gelegenheit. Ob Hauptgerichte mit oder ohne Fleisch und Fisch, Suppen und Eintöpfe, kleine Gerichte und Snacks, Salate und Raw Food, Frühstücksideen, Desserts, Kuchen und Gebäck: Hier

finden Sie die passenden Rezepte.

Zielgruppe:

Alle, die sich gesund und lecker ernähren möchten und gerne schlank und fit durchs Leben gehen

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

gebunden, farb. Abb.

304 Seiten, Format 19 x 24,5 cm

ISBN: 978-3-625-18139-2

9,99 EURO