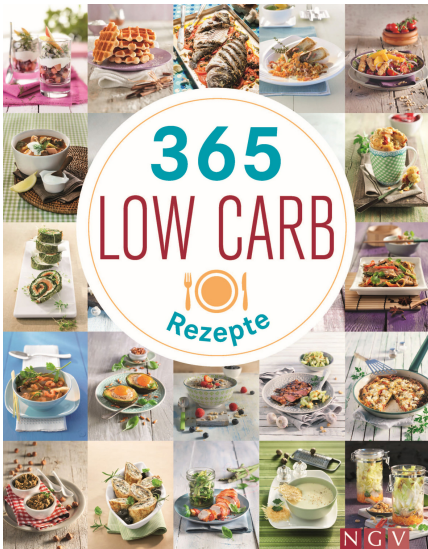

365 Low-Carb-Rezepte

Gesund und fit, Tag für Tag



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

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.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

304 Seiten, Format EPUB

ISBN: 978-3-8155-5463-0

4,99 EURO