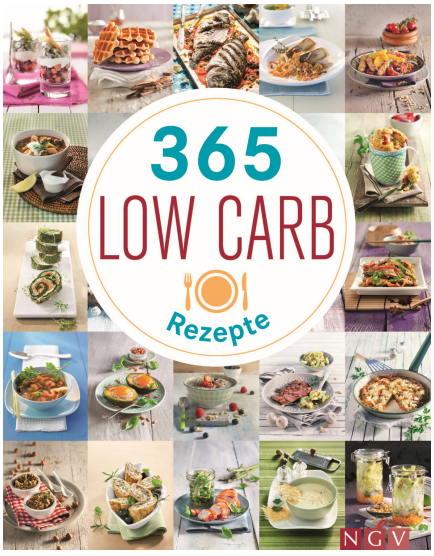
# 365 Low-Carb-Rezepte

## Gesund und fit, Tag fÃ¼r Tag




- Der Trend hÃ¤lt an: immer mehr Menschen schwÃ¶ren auf Low Carb
- Ob FrÃ¼hstÃ¼ck, Feierabend oder Feiertag, mittags im BÃ¼ro oder einfach zwischendurch: Low Carb macht satt und hÃ¤lt fit
- 365 Low-Carb-Rezepte fÃ¼rs ganze Jahr bringen Abwechslung auf den Tisch

Sie mÃ¶chten einfach gut essen und gleichzeitig etwas fÃ¼r Ihre Gesundheit tun? Energie tanken, sich fit fÃ¼hlen und ganz nebenbei Ihr Wunschgewicht erreichen und halten? Dann ist die Low-Carb-ErnÃ¤hrung genau das Richtige fÃ¼r Sie. Und dieses Buch Ihr wichtigster KÃ¼chenhelfer! Starten Sie den Tag mit einem knusprigen Nuss-MÃ¼sli oder einem kÃ¶stlichen EiweiÃŸ-Omelett. Mittags im BÃ¼ro lockt der Thai-HÃ¼hnchen-Salat im Glas mit Chinakohl und MÃ¶hren oder das Blumenkohl-Kokos-Curry. Abends gÃ¶nnen wir uns Zoodles Ã  la Carbonara. Und mit Haselnuss-TrÃ¼ffeln, versunkenem Apfelkuchen und Mango-Quark-Trifle fÃ¤ngt auch die Naschkatze in uns wohlig an zu schnurren. Ob Sie neu einsteigen oder sich schon lÃ¤nger Low Carb ernÃ¤hren: 365 Low-Carb-Rezepte liefern Ihnen Ideen fÃ¼r jeden Tag im Jahr und fÃ¼r jede Gelegenheit. Ob Hauptgerichte mit oder ohne Fleisch und Fisch, Suppen und EintÃ¶pfe, kleine Gerichte und Snacks, Salate und Raw Food, FrÃ¼hstÃ¼cksideen, Desserts, Kuchen und GebÃ¤ck: Hier finden Sie die passenden Rezepte.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

304 Seiten, Format EPUB
ISBN: 978-3-8155-5463-0
4,99 EURO