Sarah Schocke

Low Carb trotz Familie

Stell dir vor, es gibt Low Carb und keiner merkt's

Mama macht Low Carb und allen schmecktÂ´s



- Das erste Low-Carb-Buch speziell fÃ¼r MÃ¼tter
- 50 unkomplizierte, familientaugliche Rezepte: von raffinierten FrÃ¼hstÃ¼cksideen Ã¼ber sÃ¤ttigende Hauptgerichte bis hin zu kÃ¶stlichen Snacks und erfrischenden GetrÃ¤nken
- 50 unkomplizierte, familientaugliche Rezepte: von raffinierten FrÃ¼hstÃ¼cksideen Ã¼ber sÃ¤ttigende Hauptgerichte bis hin zu kÃ¶stlichen Snacks und erfrischenden GetrÃ¤nken
- Alle Rezepte von der beliebten Autorin und Ã–kotrophologin Sarah Schocke und ihrer Familie getestet; gespickt mit vielen wertvollen Tipps und persÃ¶nlichen Erfahrungen
- Superpraktisch: 14-Tage-Wochenplan zum sofortigen Loslegen
- Alle wichtigen Basics rund ums Thema Low Carb: Funktionsweise, Wirkung, Low-Carb-taugliche Lebensmittel, versteckte Kohlenhydrate und vieles mehr

Es gibt sie doch: Eine DiÃ¤t, die auch mit Familie funktioniert! Mit unseren familienerprobten Low-Carb-Rezepten bringen MÃ¼tter ihre AbnehmwÃ¼nsche und die Anforderungen des stressigen Alltags kinderleicht unter einen Hut - denn Hand aufs Herz: Meistens sind es doch die MÃ¼tter, die den Haushalt

schmeiÃŸen, die Familie umsorgen und den KochlÃ¶ffel schwingen. Die 50 kÃ¶stlichen Rezepte sind entweder per se familientauglich oder kÃ¶nnen ganz leicht fÃ¼r den Rest der Familie angepasst werden - so ist kein Extra-Kochen nÃ¶tig, die Pfunde purzeln ohne Stress und der Rest der Familie ist auch glÃ¼cklich und satt.

Low Carb ist die perfekte Abnehmhilfe im Alltagsstress: Kein KalorienzÃ¤hlen, kein Hungern, kein Jo-Jo-Effekt. Dabei verbannen wir Kohlenhydrate nicht ganz vom Speiseplan. Low Carb light: absolut alltagstauglich und dauerhaft durchzuhalten. Der praktische 14-Tage-Wochenplan macht die Umsetzung noch leichter. So rÃ¼ckt das WohlfÃ¼hlgewicht in greifbare NÃ¤he!

Zielgruppe:
Alle, die Low-Carb kochen wollen

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

144 Seiten, Format EPUB
ISBN: 978-3-8155-7375-4
5,99 EURO