



Low Carb - Das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit)



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Low Carb - Das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit)

Elisabeth Fischer, Claudia Lenz, Doris Mular, Christa Schmedes, Gregor Velske

Low Carb - Das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit) Elisabeth Fischer, Claudia Lenz, Doris Mular, Christa Schmedes, Gregor Velske

Gebundenes Buch

Jetzt wieder im Programm: Der Klassiker unter den LowCarb - Kochbüchern! Das Ernährungsprinzip Low Carb hat sich einen festen Platz unter den Diätmethoden erobert. Immer mehr Menschen wissen die sanfte Methode zu schätzen, sich kohlenhydratbewusst an Gemüse, Obst, gesunden Fetten und hochwertigen Eiweißen satt und dauerhaft schlank zu essen. Das GU-Standardwerk der LowCarb-Küche - mit über 200 kohlenhydratreduzierten, vitalstoffreichen und unkomplizierten Rezepten für jeden Tag. Dazu alles, was man über diese Ernährungsmethode wissen muss, und alles, was den Alltag leichter macht - das gesunde und genussreiche Rundum-Sorglos-Paket also!

 [Download Low Carb - Das Kochbuch \(GU Diät & Gesundheit\) ...pdf](#)

 [Online lesen Low Carb - Das Kochbuch \(GU Diät & Gesundheit\) ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Low Carb - Das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit) Elisabeth Fischer, Claudia Lenz, Doris Muliar, Christa Schmedes, Gregor Velske

192 Seiten

Amazon.de

„Low Carb“ heißt so viel wie „wenig Kohlenhydrate“. Dieses moderne Ernährungskonzept greift auf die Essgewohnheiten unserer Ur-Ur-Ahnen, der Jäger und Sammler, zurück. Sie ernährten sich von Fleisch und Fisch, Nüssen, Samen, Beeren und anderen Früchten. So blieben unsere Vorfahren fit und schlank. Und so können auch wir heute ohne überflüssige Pfunde und mit viel Energie leben: Beilagen kleiner, Süßkram und Industrie-Essen links liegen lassen. Mit dem Low Carb-Kochbuch kann man sich an Gemüse, Obst, gesunden Fetten und hochwertigen Eiweißen mit Genuss satt und schlank essen. Mit über 200 unkomplizierten neuen Rezepten, praktischen Tipps und Infos zum Low-Carb-Konzept sowie Kombi-Vorschlägen für verschiedene Anlässe und Jahreszeiten (Raffiniertes für Gäste, Einfaches für Eilige, Wärmendes für den Winter, Frisches für den Frühling usw.) bietet es alles, was für eine Ernährungsumstellung in Küche und Kühlschrank gehört. Schon der Blick ins Inhaltsverzeichnis beweist, dass Low-Carb hat, was Herz und Magen begehren: Frühstücksideen & Snacks, Bunte Salate, Suppen & Eintöpfe, Beilagen & Vegetarisches, Eierspeisen & Aufläufe, Fischgerichte, Geflügel & Fleisch, Süßes „low sweet“ und Low Carb-Backideen. Ein komplettes Ernährungsprogramm also, das man gut durchhalten und auch dauerhaft beibehalten kann, weil die ganze Familie mitessen kann und es so überhaupt nicht nach Diät schmeckt. Und es sieht auch nicht nach Diät aus: *Low Carb – Das Kochbuch* ist ein echter Augenschmaus: in warmen Gewürzfarben ästhetisch und modern gestaltet, mit appetitlichen und stilvoll arrangierten Food-Fotografien vermittelt es Lust und Liebe am Essen. Zum Glück kann man diese Rezepte auch nachkochen, wenn man nicht abnehmen will, sondern einfach nur lecker essen will. --*Dagmar Rosenberger* Kurzbeschreibung

Jetzt wieder im Programm: Der Klassiker unter den LowCarb - Kochbüchern! Das Ernährungsprinzip Low Carb hat sich einen festen Platz unter den Diätmethoden erobert. Immer mehr Menschen wissen die sanfte Methode zu schätzen, sich kohlenhydratbewusst an Gemüse, Obst, gesunden Fetten und hochwertigen Eiweißen satt und dauerhaft schlank zu essen. Das GU-Standardwerk der LowCarb-Küche - mit über 200 kohlenhydratreduzierten, vitalstoffreichen und unkomplizierten Rezepten für jeden Tag. Dazu alles, was man über diese Ernährungsmethode wissen muss, und alles, was den Alltag leichter macht - das gesunde und genussreiche Rundum-Sorglos-Paket also! Der Verlag über das Buch

Das revolutionäre Ernährungsprinzip "Low Carb" hat sich einen festen Platz in den Bestsellerlisten und in der Presse erobert. Es überzeugt immer mehr Menschen mit seiner sanften Methode, sich kohlenhydratbewusst an Gemüse, Obst, gesunden Fetten und hochwertigen Eiweißen satt und dauerhaft schlank zu essen. Sie alle wünschen sich noch mehr Jeden-Tag-Rezepte, als ihnen "LowCarb - Die Ernährungsrevolution" geboten hat. Deshalb setzt GU jetzt nach und bringt das neue Standardwerk der LowCarb -Küche auf den Markt - mit über 200 kohlenhydratreduzierten, vitalstoffreichen und unkomplizierten Rezepten für jeden Tag. Dazu alles, was man über die neue Ernährungsmethode wissen muss, und alles, was den Alltag leichter macht - das gesunde und genussreiche Rundum-Sorglos-Paket also! Download and Read Online Low Carb - Das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit) Elisabeth Fischer, Claudia Lenz, Doris Muliar, Christa Schmedes, Gregor Velske #JH9NI8S6MZA

Lesen Sie Low Carb - Das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit) von Elisabeth Fischer, Claudia Lenz, Doris Mular, Christa Schmedes, Gregor Velske für online ebook
Low Carb - Das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit) von Elisabeth Fischer, Claudia Lenz, Doris Mular, Christa Schmedes, Gregor Velske
Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Low Carb - Das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit) von Elisabeth Fischer, Claudia Lenz, Doris Mular, Christa Schmedes, Gregor Velske
Bücher online zu lesen. Online Low Carb - Das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit) von Elisabeth Fischer, Claudia Lenz, Doris Mular, Christa Schmedes, Gregor Velske ebook PDF herunterladen
Low Carb - Das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit) von Elisabeth Fischer, Claudia Lenz, Doris Mular, Christa Schmedes, Gregor Velske Doc
Low Carb - Das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit) von Elisabeth Fischer, Claudia Lenz, Doris Mular, Christa Schmedes, Gregor Velske Mobipocket
Low Carb - Das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit) von Elisabeth Fischer, Claudia Lenz, Doris Mular, Christa Schmedes, Gregor Velske EPub