



## Heißhunger auf Kohlenhydrate?

Von *Schuetz*

Erstellt am 22 Jun 2014 - 15:23

Der Begriff: Low Carb steht für eine Vielzahl von verschiedenen Diäten, bei denen der Anteil der Kohlenhydrate in der Ernährung reduziert wird.

Kohlenhydrate machen nicht satt, sondern hungrig. Ganz im Gegenteil zu einer kalorienreduzierten Ernährungsumstellung, kommen hier Nahrungsmittel auf den Tisch, die bei normaler Kost schon beim Hinschauen dick machen.

Wenn Sie die Kohlenhydrate in der Ernährung reduzieren, sind Sie länger satt und ein Hungerempfinden kommt seltener auf als bei Normalkost. Auch der Heißhunger auf Kohlenhydrate und Süßes lässt bereits nach wenigen Tagen deutlich nach.

Ein Beispiel, wie unkompliziert Low Carb ist, zeigt auch das Buch: Low Carb für Berufstätige.

Hackfleisch-Muffins

Zutaten:

300 g Hackfleisch

½ Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Paprika

150 g Champignons

1 Bund Petersilie

1 Ei

1 MS Chilipulver

1 TL Senf

½ TL Salz

½ TL Pfeffer

1 TL Curry-Pulver

1 Spritzer Zitronensaft

200 g Käse

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Champignons und Petersilie klein würfen. Muffin-Form gut mit Öl einfetten (oder Papierförmchen), das Hackfleisch mit allen Zutaten außer dem Käse, mischen und in die Muffin-Form geben.

Mit Käse bestreuen und bei 200 Grad 35 – 40 Minuten backen.

Buchdaten:

Low Carb: Für Berufstätige



Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN-10: 3732243281 - ISBN-13: 978-3732243280

### Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

### Pressekontakt:

Jutta Schütz

Mollstraße

D-58097 Hagen

[info.schuetz09@gmail.com](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [1]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [2]

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:53):** <http://medkom24.eu/node/19242>

### Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://www.rosengarten-verlag.de/>