



Kein strenger Ernährungsplan

Von *Schuetz*

Erstellt am 27 Apr 2015 - 13:28

Das Essen sollte nach wie vor Spaß machen und natürlich auch schmecken. Dazu ist es hilfreich, wenn Sie selbst den Kochlöffel schwingen. Bei Low Carb gibt es keinen strengen Ernährungsplan.

In den Büchern der Autoren Sabine Beuke und Jutta Schütz gibt es bei der Low Carb Ernährung keinen strengen Ernährungsplan. Pflanzliche Lebensmittel, die wenig Zucker und Stärke enthalten, sind unbegrenzt erlaubt.

Fisch und Fleisch wird häufig verzehrt, diese lassen sich aber durch Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte und Nüsse ersetzen. Somit ist Low Carb auch für Vegetarier möglich.

Die Autoren empfehlen auch, genügend gesunde Fette wie Olivenöl (Raps- und Nussöl) zu konsumieren, weil sich diese günstig auf den Stoffwechsel auswirken.

Besonders für Menschen, die sich erst seit kurzem mit einer kohlenhydratarmen Ernährung beschäftigen, ist es oft eine wahre Herausforderung, Ideen für ein schmackhaftes Essen zu entwickeln.

Die schön gestalteten Low Carb Bücher bieten einen komprimierten und gut verständlichen Einstieg in die Low Carb Ernährungsweise, die nicht nur eine zeitlich begrenzte Diät ist, sondern den ganzen Lebensstil umfasst.

Sie finden diese neuen Low Carb Bücher im A.S. Rosengarten-Verlag (Angelika Schweizer)

Ziegelberg 13, 74538 Rosengarten

Telefon: 0791/95 66 4029 und Telefax: 0791/95 66 40 28

E-Mail: angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de [1]

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [2]

Weitere Infos sowie auch ein kostenloses PDF-Buch, finden Sie auf der Webseite der Autorin:

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [3] Auch Anfänger können mit diesem kostenlosen „Low Carb Buch“ sofort durchstarten.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite:

www.jutta-schuetz-autorin.de [4] - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [5]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [3]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:20): <http://medkom24.eu/node/20219>

Links:

- [1] <mailto:angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de>
- [2] <http://www.rosengarten-verlag.de/>
- [3] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>
- [4] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de>
- [5] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>