



## Kohlenhydratarme Rezepte (Low Carb) auch für Berufstätige

Von *Schuetz*

Erstellt am 27 Jun 2015 - 10:22

Sie sind berufstätig und möchten trotzdem selbst kochen und gesund leben? In diesem Kochbuch finden Sie 42 Rezepte, viele Tipps und Low Carb Infos für nur 3,90 Euro. Alle Rezepte passen ideal in den Rahmen von Low Carb und Diabetes.

Selbst kochen muss nicht kompliziert sein, mit den richtigen Rezepten macht das Kochen Spaß. Auch für Studenten ist Low Carb geeignet. In der Mensa tauschen Sie die Beilagen aus und greifen vermehrt zu Gemüse, Fisch oder Fleisch. Dort gibt es auch oft Salatteller mit Fleischstreifen, Eiern und Käseraspeln.

Zum Beispiel können Sie eine Salatsauce in Flaschen abfüllen. Sie bleibt im Kühlschrank bis zu fünf Tagen frisch. ACHTUNG: Rohe Zwiebeln und frische Kräuter erst vor dem Verzehr dazugeben. Die dreifache Menge an einem Tag gekocht, ergibt eine Mahlzeit für den nächsten Tag, für die Arbeit und zum Einfrieren. Der Zeitgewinn ist besonders hoch bei Gerichten mit langer Garzeit. Zum Beispiel bei Aufläufen: Wenn Sie Gemüse und Hackfleisch zubereitet haben, können Sie am anderen Tag daraus einen Auflauf für den Backofen zubereiten. Haben Sie schon mal im Glas gebacken? Wie es geht, erklärt die Autorin „Jutta Schütz“ in diesem kleinen Büchlein.

Buchdaten:

Low Carb: Für Berufstätige (3,90 Euro)

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

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

Der Begriff Low Carb (Kohlenhydratminimierung) bezeichnet verschiedene Ernährungsformen oder Diäten, bei denen der Anteil der Kohlenhydrate an der täglichen Nahrung reduziert wird.

Eine „Kohlenhydratarme Ernährung“ bedeutet nicht auf Kohlenhydrate völlig zu verzichten, sie steht für eine verminderte Aufnahme von Kohlenhydraten.

Die Befürchtung bei der Ernährungsumstellung eine Mangelerscheinung zu bekommen, kann widerlegt werden, eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten durch den Verzehr von Fleisch, Fisch, Gemüse, Milch, Quark, Nüsse und Obst (kein Steinobst oder Bananen) wird gewährleistet. Entscheidend ist immer, wie hoch der Zuckeranteil (Kohlenhydrate) ist, der in dem jeweiligen Lebensmittel steckt.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

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

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:12):** <http://medkom24.eu/node/20456>

### Links:

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

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