



## Kohlenhydratarmer Fingerfood

Von *Schuetz*

Erstellt am 30 Aug 2019 - 10:01

Früher nannte man dieses Essen "Imbiss", heute heißt es Fingerfood.

Fingerfood ist ein Trend, der aus den USA stammt und sich bei uns mehr und mehr etabliert. Der Begriff stammt aus dem Englischen und bedeutet "Finger Essen".

Auf einer Party, Veranstaltungen, Versammlungen, Vereinstreffen oder Umtrunk im Büro, findet die eigenwillige Esskultur immer mehr Zuspruch. Die kleinen Häppchen passen zu fast allen Gelegenheiten und machen Eindruck bei den Gästen.

Eine kohlenhydratarme Ernährung (Low Carb) korrigiert den gestörten Stoffwechsel und hilft das Übergewicht zu verringern. Der Blutzucker wird durch diese Ernährungsweise stabilisiert und entlastet den Körper in vielen Bereichen.

Buch-Tipp:

Low Carb Fingerfood

Die kohlenhydratarme Küche

Autorin: Jutta Schütz

Paperback

ISBN-13: 9783744834117

Verlag: Books on Demand

Erscheinungsdatum: 09.06.2017

Sprache: Deutsch

erhältlich als:

BUCH 3,99 € E-BOOK 2,99 €

Weiterer Buch-Tipp:

Die sanfte Umstellung auf Low Carb

Für Einsteiger - Theorie und Praxis (mit 108 Rezepten)

Autorin: Jutta Schütz

Paperback - 212 Seiten

ISBN-13: 9783752849141

Verlag: Books on Demand

Erscheinungsdatum: 30.04.2018

Sprache: Deutsch

erhältlich als:

BUCH 8,99 € E-BOOK 7,99 €



Bei der Low Carb Ernährung (LC) handelt es sich um eine langfristige, gesunde und bewusste Ernährungsumstellung und es kommt auch nicht zu dem berüchtigten Jo-Jo-Effekt oder Heißhunger. Kurz erklärt: Low Carb heißt "Wir essen weniger Kohlenhydrate".

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht "© 2019 Jutta Schütz" enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

### Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute viele Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuautoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher. Als Journalistin schreibt Schütz für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk.

### Pressekontakt:

Jutta Schütz

Achenkamp 0

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]

[www.die-gruppe-48.net](http://www.die-gruppe-48.net) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:07):** <http://medkom24.eu/node/24249>

### Links:

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

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

[3] <http://www.die-gruppe-48.net>