



Low Carb - Lecker mit saisonalen kohlenhydratarmen Rezepten durch das ganze Jahr

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 7 Nov 2016 - 17:32

Ob im Frühling, heißen Sommer, kühlen Herbst oder in der kalten Winterzeit, nie hat man ein passendes saisonales Low Carb Rezept zur Hand. Mit dem neuen Kochbuch, „Vier Jahreszeiten Low Carb“, lässt sich das nun ändern. Die Kochbuchautorin Beuke hat sich in ihrer Rezeptentwicklung etwas Besonderes einfallen lassen. Sie hat kohlenhydratarme Gerichte mit saisonalem Gemüse kombiniert.

Immer mehr Menschen legen Wert auf regionale und saisonale Produkte, der Umwelt zuliebe. Jedoch ist im Frühling und Winter das frische saisonale Gemüseangebot weitaus geringer als im Sommer und Herbst. Denn jede Jahreszeit verfügt nur über bestimmte Gemüsesorten, allerdings können Wochen- oder Supermärkte saisonale Produkte auch als frische Lagerware anbieten. Jedes im Kochbuch befindliche Rezept ist der Jahreszeit entsprechend angepasst und mit Kohlenhydratangaben versehen.

Das 104 seitige Buch beinhaltet:

- Kurze Low Carb Erklärung
- Was sind Kohlenhydrate?
- Auflistung von Lebensmitteln mit vielen und mit wenigen Kohlenhydraten
- Kleiner Saisonkalender für Gemüse
- Low Carb Frühlingsrezepte
- Low Carb Sommerrezepte
- Low Carb Herbstrezepte
- Low Carb Winterrezepte
- Low Carb Nachspeisen
- Kleine zusätzliche Informationen über Austausch von bestimmten Lebensmitteln

Buchdaten mit Kurzbeschreibung:

Vier Jahreszeiten Low Carb

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN: 978-3-7412-9709-0

4,99 Euro – Auch als eBook für eine Woche zum Aktionspreis von 2,99 Euro bei verschiedenen online-Händler erhältlich.

Kurzbeschreibung: Dieses Kochbuch beinhaltet kohlenhydratarme Rezepte, passend zur jeder Jahreszeit. Die Low Carb Ernährung macht satt, aber nicht dick, weil sie für eine verminderte Ausschüttung des Insulins sorgt und somit den Blutzuckerspiegel konstant hält. Die Befürchtung bei der Low Carb-Ernährung eine Mangelerscheinung zu bekommen, wird durch die Aufnahme von wichtigen Vitaminen und Spurenelementen durch folgende Lebensmittel, wie Fleisch, Fisch, frischem Gemüse, bestimmte Obstsorten, Milchprodukte ohne Zuckerzusätze und Nüsse widerlegt. Essen nach dem Low Carb Prinzip, deckt den täglichen Bedarf an vielen wichtigen Mineralstoffen. Eine richtige Zusammenstellung bestimmter Lebensmittel versorgt den Körper mit den notwendigen Kraftstoffen. Mittlerweile raten viele Ernährungsmediziner sich nach dem kohlenhydratarmen Prinzip zu ernähren. Alle Kochanleitungen sind in der Zubereitung durchweg einfach und unkompliziert, so auch für Kochanfänger ideal zum Nachkochen.



© 2016 Text Autorin Beuke - Alle Rechte vorbehalten

Firmenportrait

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke.

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:25): <http://medkom24.eu/node/21887>

Links:

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