



## Low Carb Party (kohlenhydratarm)

Von *Schuetz*

Erstellt am 6 Jan 2016 - 11:09

In diesem Gesundheitsbuch "Low Carb Party - Brunch mit Einkaufszettel präsentieren die Autorinnen Jutta Schütz und Sabine Beuke schmackhafte kohlenhydratarne Rezepte und einen tollen Low Carb Brunch für 10 Personen mit dem dazugehörigen Einkaufszettel.

Sabine Beuke und Jutta Schütz erklären in diesem Koch/Back-Buch auch das Backen im Glas.

Selbst Vegetarier kommen nicht zu kurz. Die Autorinnen zeigen intelligent, wie man aus kohlenhydratarmen Lebensmitteln schmackhafte und gesunde Rezepte zaubern kann immer mit dem gewissen Etwas. Bei ihrer Low Carb Ernährung (bei Zivilisationserkrankungen wie Diabetes, Darmerkrankungen, Epilepsie, AD(H)S, Migräne usw. geeignet) brauchen Sie keine Kohlenhydrate zu zählen. Schütz und Beuke fordern kein Verbot der Kohlenhydrate. Sie empfehlen nur eine Reduzierung. Im hinteren Teil des Buches gibt es auch eine umfassende, gut erklärte Ernährungsberatung, was Low Carb für unsere Gesundheit ausmacht. Bei dieser Ernährung bleibt der Blutzuckerspiegel konstant und starke Blutzuckerschwankungen werden vermieden. Diese Ernährungsweise ist eigentlich verblüffend einfach. Man lässt die Kohlehydrate weg, schafft damit Platz für eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse, Milchprodukten, Fisch, Fleisch, Eier, Nüssen und etwas Obst.

Buchdaten:

Low Carb Party

Brunch mit Einkaufszettel & Backen im Glas (auch vegetarisch)

Autoren: S. Beuke & J. Schütz

Verlag: Books on Demand

2. Auflage: (12. Juni 2015)

ISBN-10: 3732232506

ISBN-13: 978-3732232505

Taschenbuch: 104 Seiten - Sprache: Deutsch – € 8,90

Ein weiterer Buchtipp:

LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

Paperback - 244 Seiten - € 9,99

ISBN 978-3-7386-3677-2

LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF stand am 21.12.2015 auf Platz 10 in der Bestsellerliste bei Amazon. Das Buch wurde erst im September 2015 von den Autoren veröffentlicht und schon steht es in den TOP TEN.

Beide Autorinnen haben schon mehrere Ratgeber geschrieben und der Erfolg gibt ihnen Recht. Wer sich einem bestimmten Thema widmet, muss stets ein Stück weit über den Tellerrand hinausschauen.



Die Bücher sind auch als E-Book käuflich auf dem download-Portal von [itunes.apple.com](https://itunes.apple.com), verfügbar, sowie auch auf dem iPhone, iPad oder iPod touch. Überall im Handel erhältlich (auch in den USA, Kanada und Australien).

Ein E-Book steht für ein elektronisches Buch (auch Digitalbuch genannt). Dieses „electronic book“ bezeichnet Bücher in digitaler Form, die auf E-Book-Readern oder mit spezieller Software auf dem Personal Computer, Tablet-Computern oder Smartphones gelesen werden kann.

Kurz gesagt, ist ein E-Book eine elektronische Form des Buches, meist in den Dateiformaten ePub, PDF oder TXT.

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 „© 2016 Jutta Schütz“ enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

#### Firmeninformation:

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

#### Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

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

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

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:25):** <http://medkom24.eu/node/21009>

#### Links:

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

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

[3] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>