



Ohne Zucker durch den Advent

Von *Schuetz*

Erstellt am 1 Dez 2014 - 09:23

Gesundes Backen für die ganze Familie „ohne Zucker und ohne Mehl“.

Schneller als uns lieb ist, steht der Winter vor der Tür. Damit man sich auch in der kalten Jahreszeit freuen kann, kann man durch himmlische Düfte dem Winterblues Ade sagen. Die Adventszeit ist die Zeit voller Düfte. Es duftet nach Zimt, Vanille, Bratäpfeln und nach selbst gebackenen Weihnachtskekse. Auch als Diabetiker kann man sich mit diesem Backbuch darauf freuen, das nun in die 2. Auflage gestartet ist.

Wenn Sie an Diabetes leiden, oder an einer anderen Zivilisationskrankheit, oder einfach auf Kohlenhydrate achten möchten, begleitet Sie dieses Buch durch die Adventszeit. Das heißt: Es gibt über 50 Backrezepte zum Advent und Weihnachten – und das ganz ohne Zucker und ohne Mehl.

Und dazu reicht die Autorin Geschichten zum Advent, vom Nikolaus, ums Weihnachtsessen und sie beantwortet uns die Frage, warum es Weihnachten gibt.

In diesem Backbuch ist das Eiweißpulver das Multitalent der kohlenhydratreduzierten Küche. Man erhält es in Drogerien, Supermärkten und Fitnessstudios. Achten Sie auf die Kohlenhydratangaben (nicht mehr als 5 KH pro 100 Gramm).

Buchdaten:

Kekse zum Advent

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: A. S. Rosengarten-Verlag; Auflage: 1 (6. November 2013)

Gebundene Ausgabe: 120 Seiten für 9.90 EURO

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3981616596 - ISBN-13: 978-3981616590

Infos über Low Carb:

Eine kohlenhydratreduzierte Ernährungsform (Low Carb) stellt ein revolutionäres Ernährungskonzept vor - sie basiert auf der Erkenntnis, dass zu viele Kohlenhydrate in der täglichen Nahrung nicht gut sind für den Menschen.

Schon seit vielen Jahren haben Ernährungswissenschaftler herausgefunden, dass das Zuviel an Kohlenhydraten den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen lässt, was dazu führt, dass viel Insulin ausgeschüttet wird. Aber gesund essen ist nicht schwer, wenn man die wichtigsten Grundlagen einer gesunden Ernährung kennt. Auch der Jo-Jo-Effekt verliert seinen Schrecken, weil man erkennt, wie man ihm begegnen muss.

Mit der Bezeichnung „Low Carb“ sind wenige Kohlenhydrate gemeint. Es handelt sich um eine kohlenhydratarme Ernährungsweise ohne Zucker, Mehl und Stärke. Die Kohlenhydrate wandeln sich im Körper in Zucker um – sie werden bei der Verdauung in kleine Zuckermoleküle zerlegt und durch die Darmwände ins Blut übernommen. Dadurch haben wir dann Zucker im Blut und der Blutzucker steigt. Nahrungsmitteln, die einen hohen Anteil an Kohlenhydrate haben, werden besonders schnell vom Körper aufgenommen. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel rasant an und das Insulin wird auch besonders schnell und reichlich ausgeschüttet, um den Zucker im Körper zu verteilen. Low Carb heißt nicht: Doppelte Portionen an Fleisch und Fett essen, so wie es bei der Variante „Atkins“ empfohlen wird. Die Kohlenhydrate „in Form von Gemüse, Salat und Obst“ wird in die Ernährung eingebaut.

Der Rosengarten-Verlag und seine Autorin wünschen Ihnen ein gutes Herz, das voller Freude ist und diese Freude weitergibt.



Season's greetings and best wishes for a healthy and successful 2015.

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [1]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [2]

www.rosengarten-verlag.de/ [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:35): <http://medkom24.eu/node/19741>

Links:

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

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

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