



Vier Jahreszeiten Low Carb

Von *Schuetz*

Erstellt am 29 Jan 2017 - 10:22

Low Carb Kochbuch von Autorin Sabine Beuke 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 Lebensmitteln, 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.

- Vier Jahreszeiten Low Carb

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (26. Oktober 2016)

ISBN-10: 3741297097 und ISBN-13: 978-3741297090

Taschenbuch: 104 Seiten – 4,99 €

Sprache: Deutsch, Größe und/oder Gewicht: 14,8 x 0,6 x 21 cm

Autorin Beuke wurde in Bremen geboren.

Neben ihrem Beruf als Betreuerin in sozialen Bereichen ist sie seit 2009 mit der Veröffentlichung ihres Buches, unhaltbare Zustände, auch Buchautorin. Im Dezember 2009 kam ihr erstes elektronisches Kochbuch in den Buchhandel, Internationale -Low Carb-Gerichte.

Als Autorin und Schriftstellerin begibt sie sich auch auf einen journalistischen Weg und schreibt über Ernährung und gesundheitliche Themen für verschiedene Internet-Presseportale und diverse Netzwerke.

Die Bestsellerautorin hat bis heute über 30 Bücher geschrieben.

Mehr Infos finden Sie auf der Webseite der Autorin:

www.sabinebeuke.de [1]

Weitere Low Carb Kochbücher:

- Vegetarisches Low Carb: Die kohlenhydratarme Küche

Autoren: Sabine Beuke & Jutta Schütz

Taschenbuch: 56 Seiten

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (4. Mai 2016)

Sprache: Deutsch - € 4,96



ISBN-10: 3842383177 und ISBN-13: 978-3842383173

Größe und/oder Gewicht: 14,8 x 0,3 x 21 cm

Viele Gemüsesorten sind richtige Multi-Gesundheitstalente. Sie hemmen Entzündungen, stärken das Immunsystem und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. In diesem Buch gibt es 50 vegetarische, kohlenhydratarme Gerichte.

- Low-Carb: 555 Rezepte/Best Of

Autoren: Sabine Beuke & Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN-10: 3738636773 und ISBN-13: 978-3738636772

Taschenbuch: 244 Seiten

Sprache: Deutsch – € 9,99 (Kindle: € 7,99)

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 „© 2017 Jutta Schütz“ enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Die Autorin hat bis heute über 75 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach Neuauteuren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher. Als Journalistin schreibt Schütz für 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 [2]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:13): <http://medkom24.eu/node/22064>

Links:

[1] <http://www.sabinebeuke.de>

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



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