

Low Carb Backen Das Buch Fur Healthylifestyle Und

Low Carb und Ketogene Ernährung Kochbuch
 ZUCKERFREI BACKEN für Gesundheitsbewusste
 Warenkunde Buch
 Das Web-Adressbuch für Deutschland 2017 - E-Book-Ausgabe
 Neue Lieblingsrezepte für Muffins - Muffins und Cupcakes - kleine Kuchen für großen Genuss. Die besten Muffin-Ideen und Rezepte zum Backen
 Low Carb baking. Muffins & Cupcakes
 Low Carb - Minutenkochbuch
 Nackt gut aussehen
 Klassiker Low-Carb
 Happy Carb: Einfach lecker Low Carb
 Die Low-Carb Weihnachtsbäckerei
 Das XXL Low-Carb Backwaren Kochbuch
 Die besten Web-Seiten für Männer 2017 - E-Book-Ausgabe
 Low Carb - Das geniale Backbuch
 Backen Ohne Zucker
 Basic Backen - Low Carb
 Low Carb Backen
 Brot Backbuch: Low Carb baking. Brot, Brötchen & Baguette. 55 kreative Low-Carb Rezepte.
 The Starch Solution
 Das Low-Carb-Backbuch
 Low Carb Backen: Mit Diesem Low Carb Backbuch Abnehmen und Einen Flachen Bauch Bekommen! Low Carb Rezepte Für Anfänger und eine Gesunde Ernährung
 Ein Stück Kuchen (Liebe)
 Die Keto-Diät
 Happy Carb: Mein liebstes Low-Carb-Backbuch
 Kochen und Backen mit Eiweißpulver
 Feine Plätzchen backen nach Low Carb
 Backen Low Carb
 Low Carb für Einsteiger
 Simply Keto for you
 Low Carb schnell & easy
 Low Carb Kochbuch
 Low-Carb Backen für den Alltag
 Low Carb Backen
 Backen ohne Reue
 Nebel im Kopf
 Der ultimative Abnehm-Ratgeber: Wie Sie sicher abnehmen!
 The Ultimate Keto Cookbook
 Low Carb Backen - das Buch Für Healthylifestyle und Gesunde Ernährung Für Anfänger und Fitnesskönige
 Backen ohne Zucker XXL
 Happy Carb: Fröhliche Low-Carb-Weihnachten

Low Carb Backen Das Buch Fur Healthylifestyle Und

Downloaded from [intra.itu.eby guest](#)

IVY HEATH

Low Carb und Ketogene Ernährung Kochbuch BoD – Books on Demand

Your All-In-One Resource for Satisfying Every Keto Craving Starting with the basics, and then going way, way beyond, Brittany Angell provides more than 270 delicious keto recipes (and 270 standout photos!) to sustain your low-carb lifestyle. Enjoy breakfast again with satisfying staples such as Keto Grits, Sage and Cranberry Turkey Sausage, Carrot Cake Protein Balls and Savory Caprese Biscuits. Lunch and dinner options are drool-worthy, including Smoked Cracklin' Pork Belly Chili, Steak Fingers with Caramelized Onion Gravy and Pork Banh Mi Kale Salad. Brittany even takes it one step further by providing much-needed recipes like Perfect Easy Flatbread, Boiled Low-Carb Bagels, Cream Cheese Swirl Brownies and Caramel Candied Pecan Ice Cream. Did you even know you could have sangria, margaritas and daiquiri jello shots while on the keto diet? Well, you can have it all with this book. With egg-free, dairy-free, nut-free and vegetarian options included throughout, there's truly some-thing for everyone. Set yourself up for long-lasting success with this incredible collection.

ZUCKERFREI BACKEN für Gesundheitsbewusste Riva Verlag

Wenn Sie versuchen, im Sommer wieder in den Badeanzug zu passen oder einfach einen gesünderen Lebensstil zu führen, wissen Sie, dass dies eine Aufgabe ist, die Zeit und Geduld erfordert. Während es einigen gelungen ist, ihre Ziele zu erreichen, indem sie extreme Maßnahmen ergriffen haben, haben andere gekämpft und gekämpft bis zu einem Punkt, an dem sie die Hoffnung aufgegeben haben. Die Wahrheit ist, dass Abnehmen leicht ist, aber nur, wenn es auf die richtige Art und Weise geschieht. Hier ist also mein Ratgeber, der Ihnen helfen sollen, Ihr Zielgewicht in diesem Jahr zu erreichen, zu behalten und nicht nur das... Mit meinen äußerst effizienten und wissenschaftlich fundierten Methoden wird Ihnen das auch gelingen. Probieren Sie es jetzt aus! Sie haben absolut nichts zu verlieren - außer sehr schnell einige Kilogramm Körpergewicht! Sie gewinnen endlich einen tollen Body und mehr Lebensqualität!

Warenkunde Buch Riva Verlag

Naschen erlaubt! Beliebte Back-Klassiker wie Marmor-Gugelhupf, Schwarzwälder Kirschtorte, Maulwurf-Torte, Brownies, Waffeln und Cookies gibt es jetzt auch in der genussvollen Low-Carb-Variante. Das Dr. Oetker Low Carb Backbuch versammelt die 40 besten Low Carb Back-Rezepte von süß bis herzhaft. Herrlich lecker und trotzdem weniger süß! Wie das geht? Statt mit klassischen Zutaten wie weißem Zucker und Weizenmehl werden die Rezepte einfach abgewandelt. Die Low Carb Varianten beliebter Klassiker werden mit alternativen Zutaten gebacken: Statt Weizenmehl wird zum Beispiel Mandel- oder Kichererbsenmehl verwendet und statt Zucker lieber Erythrit oder Birkenzucker. Gebacken wird auch mit Gemüse, mit Nüssen, Leinsamen oder Kokosmehl. Damit ist Low-Carb-Gebäck im Geschmack übrigens oft intensiver und charaktervoller als "nur" mit weißem Mehl Gebackenes. Und es schmeckt im Vergleich dann auch weniger süß! Das ist Back-Glück auf die gesunde Art. Dabei kann man sich gar nicht entscheiden, was zuerst in den Ofen bzw. auf die Kaffeetafel kommen darf: Klassiker wie Apfel- und Zupfkuchen, Blechkuchen à la Bienenstich oder feine Minis wie Nussecken, Windbeutel und Kirsch-Strudel-Säckchen? Ungewöhnliches wie die Biskuitrolle mit Erdbeeren und Avocado-creme oder Schoko-Muffins mit Pastinaken? Auch Trendgebäck wie Cake-Pops und feine Torten mit Himbeer-Sahne oder die Schokomousse und die Tiramisu-Torte finden sich im Dr. Oetker Low Carb Backbuch. Und natürlich geht es auch herzhaft: Walnuss-Leinsamen-Mandel-Brot, Chia-Frischkäse-Brötchen passen gut zum Frühstück; deftige Schinken-Käse-Öhrchen oder Cheddar-Muffins sind ein toller Snack zwischendurch.

Das Web-Adressbuch für Deutschland 2017 - E-Book-Ausgabe Riva Verlag

Die Lust auf etwas Süßes oder frische Brötchen ist für Menschen, die mit Low-Carb abnehmen wollen

oder Diabetiker sind, eine verbotene Verlockung. Doch Marion Carrington zeigt, wie Backen auch mit wenig Kohlenhydraten funktioniert. An die Stelle von Mehl treten fein gemahlene Nüsse, Eischnee oder Soja- und Johannisbrotkernmehl; Haushaltszucker ersetzt sie durch Xylit-Zucker. Mit diesen 60 leckeren Rezepten können Sie naschen ohne schlechtes Gewissen. Marion Carrington ist seit zwei Jahren Typ 1 Diabetikerin und lebt bei Hildesheim. Die 52-jährige wollte bei der notwendigen Ernährungsumstellung auf Süßes nicht verzichten, weshalb sie sich intensiv mit Alternativen beschäftigt hat.

Neue Lieblingsrezepte für Muffins - Muffins und Cupcakes - kleine Kuchen für großen Genuss. Die besten Muffin-Ideen und Rezepte zum Backen m.w. VERLAG GmbH

Dieses Backen ohne Zucker Kochbuch ist voll von köstlichen, leicht zuzubereitenden Rezepten! Mit 150 Rezepten zur Auswahl, finden Sie in diesem Kochbuch bestimmt das, wonach Sie suchen... Studien haben gezeigt... dass die Low-Carb-Diät sehr effektiv bei der Gewichtsreduzierung ist. Neben der Gewichtsabnahme bietet die kohlenhydratarme Ernährung weitere gesundheitliche Vorteile, darunter die Senkung des Bluthochdrucks, die Senkung hoher Cholesterinwerte, die Verringerung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Umkehrung von Diabetes und sogar die Vorbeugung einiger Krebsarten. Sie erfahren, wie Sie den größtmöglichen Nutzen aus einer Diabetikerdiät ziehen, ohne auf Desserts und Süßigkeiten zu verzichten. Süßigkeiten heben die Stimmung und tragen zur Produktion von Serotonin im Körper bei - dem Glückshormon. Viele Menschen mögen Süßigkeiten, manche haben Angst davor, sie zu essen, weil sie zusätzliche Kalorien zu sich nehmen, Angst vor einem Anstieg des Blutzuckerspiegels haben oder aus anderen Gründen. Nicht jeder weiß, dass es harmlose Desserts gibt, die weder Zucker noch ungesunde Süßstoffe enthalten. Es ist wichtig, gesunde Süßigkeiten zu wählen. Darin finden Sie Informationen über nützliche Süßstoffe und solche, die vermieden werden sollten. Hier sind die Gründe, warum Sie Heißhunger auf Zucker haben... 1. Sie essen zu wenig gesunde Lebensmittel oder essen falsch: Wenn Sie nicht genug essen, sucht Ihr Körper nach schneller Energie aus anderen Quellen. Und zuckerreiche Lebensmittel geben Ihnen sofort Energie, also essen Sie sie. 2. Schlechte Gewohnheiten: Du lernst schlechte Gewohnheiten kennen. Du isst zum Beispiel gerne Eis oder Schokoriegel täglich. Aus dieser Angewohnheit wird eine Zuckersucht. 3. Sie ernähren sich unausgewogen: Wenn Sie zu viel Stärke und zu wenig Eiweiß und/oder Fett zu sich nehmen, dann verspüren Sie ein Verlangen nach Zucker. Wenn Sie ein stärkereiches Gericht essen, werden die Kalorien schnell absorbiert, sodass Sie sich nicht länger satt fühlen und Heißhunger auf Zucker haben. (mehr Informationen finden Sie im Buch)

Low Carb baking. Muffins & Cupcakes Riva Verlag

Im zweiten Teil ihrer Reihe beschäftigt sich Susanne Geis mit dem Dilemma, dass nahezu alle Frauen Kuchen lieben. Zudem lieben es Frauen, eine tolle Figur zu haben. Regelmäßiger Kuchengenuss ohne Abstriche und ein atemberaubendes Figurziel sind jedoch einfach keine besten Freunde. Die Schnittmenge für beide Vorlieben zeigt dieses kleine, aber liebevoll illustrierte Backbuch auf. Figurbewusste Zutaten lassen Großmutter's Klassiker nicht als Kalorienbomben dastehen, bei denen frau überlegt wie viele Stücke sie denn guten Gewissens genießen darf. Ebenso wurden hier und da großartige Low Carb Varianten gezaubert, Transfette durch gesunde Fette ersetzt oder echte Proteinbomben für eine umwerfende Figur entworfen. Für jedes Rezept wurden eigenhändig Mehrwerte kreiert. Die erfolgreiche Ernährungsberaterin und Personal Trainerin weiß wovon sie spricht, denn die Kuchenliebe begleitete sie erfolgreich durch ihre strengen Wettkampfvorbereitungen. Die dreifache Deutsche- und Vizeweltmeisterin der Bikiniklasse weiß, dass Verbote in den meisten Fällen zu Unzufriedenheit führen. Wenn auch Du es liebst, guten Gewissens leckere Kuchen zu schlemmen, dann ist dieses Buch genau richtig für Dich. Übersichtlich, eigenständig handgemachte und liebevolle Illustrationen sowie die Nährwertangaben zu jedem Kuchen bilden einen großartig praktischen Leitfaden für jeden Gaumen. Von Low Carb Donuts bis zu

fruchtig karibischen Kuchlein, dem klassischen Käsekuchen oder einer echten Alternative zu Tiramisu: Hier wirst Du fündig.

Low Carb - Minutenkochbuch Georg Thieme Verlag

Pizza, Pasta, Brot und Desserts in Low-Carb? Das geht! Die kohlenhydratarmen Alternativen schmecken lecker, lassen den Blutzuckerspiegel nur leicht ansteigen und helfen Ihnen so, Gewicht zu verlieren. In diesem Buch finden Sie Low-Carb-Varianten zahlreicher Küchenklassiker: Müsli aus Nüssen und Kokosflocken, Pizzaböden aus Thunfisch oder Blumenkohl, Brot und Brötchen mit Kokos- oder Mandelmehl, Gemüsepommes, Snacks sowie Süßigkeiten und Desserts, bei denen Weizenmehl und Industriezucker durch Nussmehle oder andere Alternativen ersetzt werden. Mit diesen Rezepten können Sie Ihre kohlenhydratreichen Lieblingsgerichte auch in Low-Carb genießen! Auch mit vegetarischen und glutenfreien Rezepten.

Nackt gut aussehen Christian Verlag

Neue Keto-Rezepte von der Erfolgsautorin! Über 100 neue Rezepte, mit vielen psychologischen Tipps zum Durchhalten und Wohlfühlen. Lange wurde eine fettreiche Ernährung für Übergewicht und Gesundheitsprobleme verantwortlich gemacht. Neueste Studien zeigen: Eine Ernährungsweise mit viel natürlichem Fett macht nicht fett, im Gegenteil, sie kurbelt die Fettverbrennung an. Das ist das Geheimnis ketogener Ernährung. Mit gesunden Fetten und einer stark reduzierten Aufnahme von Kohlenhydraten erreicht man die ersehnte Gewichtsabnahme und ein Lebensgefühl voller Energie ganz ohne zu hungern. Suzanne Ryan hat mit der Keto-Diät innerhalb eines Jahres 50 kg abgenommen. Vorher fühlte sie sich schlapp und krank, nun ist sie voller Energie und Lebensfreude. Sie führt ein ganz neues Leben und möchte so viele Menschen wie möglich an ihrem Wissen und ihren Erfahrungen teilhaben lassen. Sie lebt mit Mann und Tochter bei San Francisco.

Klassiker Low-Carb epubli

Lange Zeit wurde eine fettreiche Ernährung für Gewichtszunahme und Gesundheitsprobleme verantwortlich gemacht. In Wahrheit regt eine Ernährungsweise mit viel natürlichem Fett den Körper an, Fett zu verbrennen. Hier liegt das Geheimnis ketogener Ernährung. Mit gesunden Fetten und einer stark reduzierten Aufnahme von Kohlenhydraten beginnt der Körper, Fett zu verbrennen, was zu Gewichtsreduktion und einem Lebensgefühl voller Energie führt – ohne hungern oder sich schwach fühlen zu müssen. Die Keto-Diät räumt auf mit dem Irrglauben, dass es eine Universallösung für alle gibt, und zeigt einen flexiblen Ansatz auf, der auf die persönlichen Bedürfnisse eines jeden angepasst werden kann. Leanne Vogel ermutigt den Leser, einen individuellen Ernährungsplan zu entwickeln, indem sie sich auf die vielfältigen Möglichkeiten konzentriert statt auf Einschränkungen traditioneller ketogener Ernährungspläne. Mit dem Hauptaugenmerk auf praxistauglichen Strategien und leckeren Rezepten kann jeder den Übergang zur ketogener Ernährung schaffen und sie auch nachhaltig beibehalten.

Happy Carb: Einfach lecker Low Carb Riva Verlag

Dieses Buch ist ein erzählendes Sachbuch, mit vielen wertvollen Gedanken zum Leben und zur Ernährung der heutigen Zeit. Das Buch lädt ein, über den Tellerrand zu blicken! Jeder, ob krank oder gesund, ob vegan oder Allesesser, kann sich umfassend informieren, wie einfach es sein kann, die Vitalität zu erhalten und dem Leben mit genügend Energie zu begegnen! Nebel im Kopf geht zurück auf die englischen Worte: Brain Fog. Ernährung kann Kraft geben, aber auch nehmen. Brain Fog ist ein Symptom davon. Dieses Buch bietet Fakten, Erfahrungen, Hilfestellungen und Lösungen für den Menschen, der durch seine täglichen Mahlzeiten energielos, träge und vielleicht sogar krank geworden ist. Unterschiedliche Symptome kennzeichnen eine Unverträglichkeit verschiedenster Nahrungsmittel: Ob blühende Müdigkeit direkt nach dem Essen mit hohem Puls, Magendruck, eventuell mit einem Blähbauch, Durchfälle, Energiemangel oder Allergien. Eine verstopfte oder laufende Nase oder Krankheiten wie die Fibromyalgie, Gicht, Nebennierenschöpfung und mehr. Das alles kann von den täglichen Mahlzeiten kommen. Nebel im Kopf ist eine Art Handbuch und bietet eine abwechslungsreiche Führung durch das Lebensmittel-Labyrinth. Rezepte auf 79 Seiten und wertvolle Tipps runden das interessante Buch ab.

Die Low-Carb Weihnachtsbäckerei Otto Harrassowitz Verlag

Das Web-Adressbuch für Deutschland präsentiert in diesem kostenlosen E-Book die besten Web-Seiten für Männer. Darin zeichnet die Redaktion die besten Surftipps aus Bereichen wie Haus & Garten, Sport, Geld & Finanzen oder Internet & Technik aus. 5.000 weitere Surftipps zu über 1.000 Themenbereichen finden Sie in der Gesamtausgabe des Web-Adressbuches!

Das XXL Low-Carb Backwaren Kochbuch Riva Verlag

Gutes Brot und leckere Brötchen liebt jeder. Was aber, wenn man sich low carb ernährt? Darauf verzichten? Das ist keine Option! Diana Ruchser zeigt daher, wie man schmackhaftes Low-Carb-Brot oder -Brötchen zu Hause backt. Ein Standardwerk für alle, die sich der Low-Carb-Ernährung verschrieben haben.

Die besten Web-Seiten für Männer 2017 - E-Book-Ausgabe BoD – Books on Demand

Aus einer kleinen Idee entstand innerhalb kürzester Zeit Deutschlands größte Low Carb-Challenge. Seit Juli 2015 haben sich über 10 000 Teilnehmer in der von Paul Kliks initiierten Facebook-Gruppe zusammengefunden, um mit einem 30-Tage-Programm aus kohlenhydratarmer Kost und einem einfachen Trainingsprogramm ihr gemeinsames Ziel zu erreichen: nackt gut aussehen (NGA). Der Initiator ist einer der bekanntesten Low-Carb-Coaches Deutschlands: Blogger und Podcaster Paul Kliks. In seinem ersten Buch zeigt er nun, dass Abnehmen und Fitwerden im Kopf beginnt und mit dem NGA-Fahrplan ganz einfach umzusetzen ist. Es enthält neben zahlreichen Rezepten und einem Trainingsplan einen ausführlichen Theorieteil zum Thema Ernährung. Außerdem gibt die Einleitung Tipps zur Motivation, um das NGA-Konzept erfolgreich in den Alltag zu integrieren und dauerhaft schlank zu bleiben. Das perfekte Buch für alle, die ein ebenso schlichtes wie schönes Ziel verfolgen: nackt einfach gut aussehen! Aktualisierte und komplett überarbeitete Neuausgabe der im KOHA-Verlag erschienenen Ausgabe Nackt gut aussehen. Endlich erfolgreich mit der Low Carb Challenge. Mehr Informationen finden Sie unter: www.low-carb-fans.de

Low Carb – Das geniale Backbuch BoD – Books on Demand

Schluss mit der nervigen Suche nach guten Web-Seiten im Internet: Das Web-Adressbuch für Deutschland präsentiert die 5.000 besten und wichtigsten Internet-Adressen auf einen Blick! Anfänger und Experten können hier so manchen Geheimitipp entdecken, der bei den Suchmaschinen im Netz kaum zu finden ist.

Backen Ohne Zucker Rodale Books

Best Sellers - Books :

- [The Untethered Soul: The Journey Beyond Yourself](#)
- [The Alchemist, 25th Anniversary: A Fable About Following Your Dream](#)
- [The 48 Laws Of Power By Robert Greene](#)
- [Bluey And Bingo's Fancy Restaurant Cookbook: Yummy Recipes, For Real Life](#)
- [Stop Overthinking: 23 Techniques To Relieve Stress, Stop Negative Spirals, Declutter Your Mind, And Focus On The Present \(the](#)
- [The 5 Love Languages: The Secret To Love That Lasts](#)
- [It Starts With Us: A Novel \(2\) \(it Ends With Us\)](#)
- [Mad Honey: A Novel By Jodi Picoult](#)
- [Stone Maidens By Lloyd Devereux Richards](#)
- [How To Catch A Leprechaun By Adam Wallace](#)

Klassische Low-Carb-Backrezepte, die wirklich funktionieren. Authentische Rezepte. In der Familie entwickelt. Für den normalen Alltag. Plätzchen, Kuchen und süße Zaubereien aus dem Ofen dürfen nach allem schmecken – nur nicht gesund oder nach Diät. In diesem neuen Ratgeber zeigt Ihnen Beate Strecker ihre ganz persönliche und erprobte Interpretation von »Mami ist die Beste« und »Richtig gut schmeckt's nur daheim!«. Konsequenter Low-Carb, mit außergewöhnlich wenigen Kohlenhydraten und ganz, ganz viel Geschmack. Zubereitet und gebacken wie in einer Traditionskonditorei, klassisch, köstlich und familiengeprüft! Keine komplizierten Rezepte, keine aufwendigen Zutaten. Alles in jedem Supermarkt zu bekommen, für jeden machbar. Mit 100 % Erfolgsgarantie! - 40 familientaugliche Backrezepte, bei denen niemand auch nur EIN Kohlenhydrat vermisst. - Aus der täglichen Praxis: Küchen- und Einkaufstipps, die sich kinderleicht umsetzen lassen. - Wenige Zutaten, preiswert und mit Köpfchen – so macht Backen Spaß. - Klassische Rezeptideen mit viel Tradition und Nostalgie.

Basic Backen - Low Carb ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Bei der low carb Diät geht es um die Einsparung von Kohlenhydraten und damit oft auch um die Reduzierung der Kalorien insgesamt. In diesem Backbuch findest du 66 tolle Rezepte mit einfacher Anleitung und den Nährwertangaben für Kalorien [kcal], Kohlenhydrate [g] Eiweiß [g] und Fett [g] jeweils für 100g und auch pro Stück!!! Egal ob es mal schnell gehen muss oder ob ihr was richtig besonderes machen wollt: In diesem Backbuch findet ihr alles Varianten des low carb Backens von Marmorkuchen bis Schwarzwälder-Kirschtorte mit Biskuitboden. Wir haben für euch einen Rundumschlag über Fruchtiges, süße Sünden, Muffins und Klassiker zusammengestellt, die sich sehen lassen kann. Außerdem findet ihr auch noch ein paar Rezepte, um auch beim Frühstück ein paar Kohlenhydrate einzusparen. Ich hoffe ihr habt viel Spaß beim Nachbacken! Für mehr Infos und weitere Rezepte aus dem Bereich Fitness und Healthylifestyle schaut auf unsere Website unter www.lila-universe.de oder auf unser Instagramprofil. Liebe Grüße Alex und Lisi

Low Carb Backen Page Street Publishing

Low-Carb-Backen macht glücklich Low-Carb-Backen ist eine besondere Herausforderung, da man weder herkömmliches Mehl noch raffinierten Zucker verwenden kann. Aber das Low-Carb-Leben ist einfach sehr viel schöner, wenn hin und wieder ein Stück zuckerfreier Bienenstich das Kaffeekränzchen versüßt oder man beim gemütlichen Wochenendfrühstück entspannt ein kohlenhydratreduziertes Brötchen belegt. Dieses Buch präsentiert Ihnen 55 Rezepte für Kuchen, Gebäck, herzhaftes Backwerk sowie Brot und Brötchen in Low Carb – für jeden Geschmack und für jede Jahreszeit: Zitronenkuchen und Mandelecken, Käsestangen und Krustenbrot warten nur darauf, von Ihnen nachgebacken zu werden. So schlemmen Sie ohne schlechtes Gewissen und ohne auf gutes Brot und tolle Kuchen zu verzichten!

Brot Backbuch: Low Carb baking. Brot, Brötchen & Baguette. 55 kreative Low-Carb Rezepte. Riva Verlag

Kuchen, Kekse, Torten und Cracker haben in einer gesunden Ernährung nichts verloren – das glauben viele ernährungsbewusste Menschen. Doch Anja Leitz und Ulrike Gonder beweisen mit diesem Buch das Gegenteil. Wenn man Zucker, Mehl und andere industriell verarbeitete Billigzutaten weglässt und nur hochwertige Rohstoffe wie Kokosfett, Eier, Milch und Butter von Weidetieren, Nüsse und Nussmehle, Kakao, Honig, aber auch Gelatine bester Qualität verwendet, lassen sich leckere Kuchen, nahrhafte Brote und effektive Power-Riegel herstellen, die Körper und Geist optimal mit Nähr- und Wirkstoffen versorgen. Die Autorinnen verraten, warum sich welche Zutaten für das stoffwechselloptimierende Low-Carb-Backen eignen und zu welcher Tages- und Jahreszeit die verschiedenen Backwaren vom Körper am besten verwertet werden. Das Buch enthält 80 farbig bebilderte Rezepte vom rustikalen Tomatenbrot über herrlich duftende Mascarpone-Zimt-Waffeln bis hin zur spektakulären Kokostorte für das Kaffeekränzchen am Sonntag – alle kohlenhydratarm und glutenfrei. Dieses köstliche Backwerk optimiert anstatt zu belasten! Mehr Informationen finden Sie unter: www.low-carb-fans.de

The Starch Solution epubli

Einfach und gesund Gewicht verlieren – mit dem Low Carb 30 Tage Plan. Du willst schnell aber gesund abnehmen? Strenge Diäten und Hungerkuren sind nicht für dich? Du wünschst dir einen geregelten Plan, der einfach und ohne großen Aufwand umgesetzt werden kann? Du möchtest weiterhin genießen und gleichzeitig Gewicht verlieren? Du willst den JOJO Effekt vermeiden, der nach fast jeder Diät eintrifft? Du hast keine Zeit für Sport und willst dennoch endlich deine Traumfigur erreichen? Dann ist der 30 Tage Low Carb Plan für Einsteiger genau das Richtige für dich! Der Low Carb 30 Tage Plan ist für Einsteiger ebenso geeignet wie für Fortgeschrittene und macht gesundes Abnehmen ohne Hungern möglich. Wenn auch du endlich deine Traumfigur erreichen willst, ohne auf leckere Mahlzeiten verzichten zu wollen, kannst du dein Ziel jetzt noch einfacher und gesünder umsetzen. Wie das geht? Wir zeigen es dir! In dem Buch Low Carb für Einsteiger wirst du lernen... Wie du einfach und bequem kohlehydratearme Mahlzeiten zubereitest Wie du ganz einfach und schnell Gewicht verlierst, ohne zu hungern Welche Lebensmittel dir besonders guttun und welche du lieber vermeiden solltest Wie du mit leckeren Low Carb Gerichten den Heißhunger besiegst Wie du langfristigen Erfolg realisieren kannst, ohne in die Jojo-Falle zu tappen Wie und warum Low Carb so effektiv ist Wie du 55 leckere Rezepte umsetzen kannst, die dich und alle um dich herum begeistern werden Warum wirklich JEDER den Low Carb 30 Tage Plan für Anfänger umsetzen kann Wie du die gesunde Low Carb Ernährung dauerhaft in deinen Alltag einbauen kannst. Wir versprechen dir, dass der Low Carb 30 Tage Plan wirklich funktioniert. Warum? Die Low Carb Diät ist einfach, lecker, schränkt dich weder im Privat- noch im Berufsleben ein und wird sich mit der Zeit zu einer Ernährungseinstellung entwickeln, die du nie wieder missen möchtest! Immer mehr Menschen entscheiden sich für eine kohlehydratearme Ernährung und sehen binnen kürzester Zeit die ersten Erfolge. Doch es kommt noch besser: Hand in Hand mit deinem Wohlfühlgewicht wird sich auch deine Lebenseinstellung sowie dein körperliches und psychisches Wohlbefinden deutlich steigern! Starte noch heute und freue dich auf ein neues Lebensgefühl!

Das Low-Carb-Backbuch m.w. VERLAG GmbH

Am Abend nur was Leichtes? Am Liebsten Low Carb? Aber nach dem Job wenig Zeit und Lust, noch lange in der Küche zu stehen? Hol(!)a die Kochfee alias Petra Hola-Schneider weiß da Rat: Sie hat schlanke Ratzfat-Rezepte mit wenigen Zutaten kreiert, die allen schmecken. Von Ofenhits bis bunte Salatschüssel, von Pausensnacks bis verführerischem Nachtisch: Mit dem neuen Buch der Foodbloggerin gelingt gesund und frisch kochen absolut stressfrei!