

## Kurztext

---

Martin Kintrup

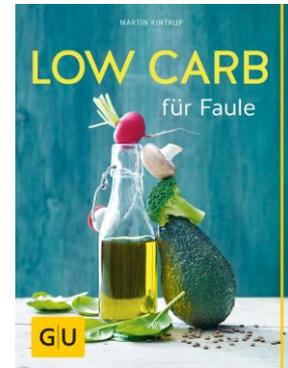
### Low Carb für Faule

144 Seiten, mit ca. 70 Farbfotos

Format: 18,5 x 24,2 cm, Nicht definiert

16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 23,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4663-2



Raus aus der Kohlenhydrat-Falle und mit Low Carb-Rezepten nachhaltig und schnell abnehmen, das wäre es! Aber wie soll das gehen, wenn auf dem Weg zur Arbeit Süßes vom Bäcker lockt, in der Kantine die Pommes laut Hallo! rufen und man nach einem langen Bürotag keine Lust mehr aufs Kochen hat? Low Carb für Faule von GU schlägt dem Alltagsstress ein Schnippchen und lädt mit schnellen Rezepten zum Schlank- und Glücklicherwerden ein. Denn Low Carb geht auch bequem! Zum Beispiel mit Basics aus dem Supermarkt und gesunden Take-Aways, die man leicht am Abend vorbereiten und morgens ins Büro mitnehmen kann. Vom Low Carb-Frühstück über Snacks und Salate, schnelle Mittag- und Abendgerichte bis zu Low Sweets, die sich nicht auf die Hüften legen, reicht die Rezeptpalette für gesundes Abnehmen. Ob Gemüseplätzchen mit Erdnuss-Spinat oder Thai-Roast-Beef-Salat - so faul haben Sie den Pfunden noch nie beim Purzeln zugesehen!