

Kurztext

Tanja Dusy

Low Carb to go

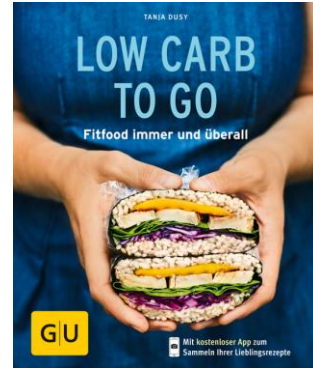
Fitfood immer und überall

64 Seiten, mit ca. 55 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

8,99 € (D) / 9,30 € (A) / 12,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6461-2



Einfach schlanker und leichter leben – das Erfolgsrezept von Low Carb geht nochmal ganz neue Wege. Wird alltagstauglicher mit Low-Carb-Rezepten to go, fürs Büro, die Mittagspause und unterwegs. Fast Food ist out. Low Food ist in! Ob im Biergarten, beim Grillen, Picknick, Radeln oder Walken – die schnellen, schlanken Unterwegs-Gerichte sind super vorzubereiten und einfach zu transportieren. Sehr hilfreich: Der Serviceteil mit den Tipps für praktische Verpackungen. Die Rezeptkapitel orientieren sich an Alltagssituationen, die jeder kennt: Brotzeit to go, Snacks auf die Hand, Gerichte für die Lunch- und Bentobox und – ganz trendy: Lunch im Glas, mit warmen und kalten Mahlzeiten, die sich in Gläsern mitnehmen und schnell erwärmen lassen: Pikanter Joghurt oder Pho Bo im Glas, Low Carb-Knabberereien wie Gemüsechips und Gewürznüsse, Supersatt-Sandwich mit Huhn, Low Carb Smoothie, Regenbogen-Schichtsalat oder Zoodles mit Avocadopesto machen allen Beine, die Lust auf trendy Healthfood haben!