

Kurztext

Nico Stanitzok / Carolina Hausmann

Low Carb

Das Kochbuch für Berufstätige. Schnelle Rezepte für den Alltag.

144 Seiten, mit ca. 130 Farbfotos

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

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

ISBN: 978-3-8338-5323-4



Gesunde und leckere Ernährung im stressigen Büroalltag? Klingt nach einem Ding der Unmöglichkeit: Schnell ein Keks hier, mal eben der Biss ins Käsebrötchen da, und in der Kantine locken die Pommes. Schmeckt alles unwiderstehlich gut, lässt unseren Blutzucker aber jedes Mal Achterbahn fahren - und Heißhunger und Mittagstief sind vorprogrammiert! Geht es anders? Ohne Zusatzstress? Und lecker? Es geht: mit Low Carb - das Kochbuch für Berufstätige! Suchen Sie sich aus über 80 schnellen Rezepten aus, was Ihnen schmeckt - in jedem Fall bekommt Ihr Körper alles, was er braucht: gute Fette, hochwertiges Eiweiß, gesunde Kohlenhydrate und geballte Vitalstoff-Power. Das gibt Energie, macht satt und glücklich und ist ganz auf Ihren Berufsalltag zugeschnitten: Ob Power-Frühstück, Lunch to go oder ein Ruckzuck-Abendessen - die Rezepte sind schnell, mit Zutaten aus dem Supermarkt und garantiert yummy. Wunderbarer Nebeneffekt: Sie bleiben fit und schlank - und Kekse und Co. einfach links liegen.