

Presseinformation

Nico Stanitzok

Die neue Low-Carb-Formel

Länger satt, schneller schlank mit gesunden Ballaststoffen

Umfang: 192 Seiten, mit ca. 110 Fotos

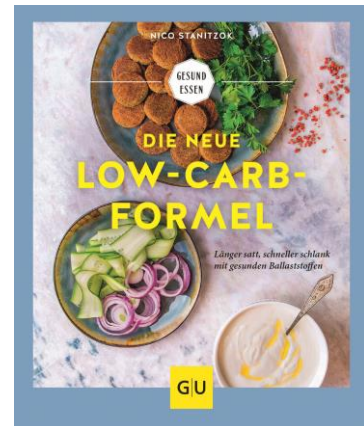
Format: 16,5 x 20 cm

Preis: 19,99 € (D)/ 20,60 € (A)/ 26,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7339-3

Erscheinungsdatum: Februar 2020

 Auch als eBook erhältlich.



Genuss garantiert: Rezepte zur neuen Low-Carb-Formel

Weniger ist mehr – stimmt! Nicht umsonst ist Low Carb eine der erfolgreichsten und beliebtesten Ernährungsweisen weltweit: Weniger Kohlenhydrate bedeutet ein Mehr an gesundem Abnehmerfolg. Wer mit Low Carb das Abnehmen nachhaltiger machen und Krankheiten wie beispielsweise Diabetes und Fettleber vorbeugen möchte, setzt auf Die neue Low-Carb-Formel von GU: Low Carb mit einem Plus an gesunden Ballaststoffen. Mit ballaststoffreichen Rezepten für Frühstück von herzhaft bis fruchtig, Snacks to go, warme und kalte Hauptmahlzeiten und sogar Brot, Gebäck und Desserts. Gesunde Ballaststoffe wie Lein- und Flohsamen, Hülsenfrüchte und Gemüse, die es in jedem Supermarkt gibt, tragen zur nachhaltigen Sättigung bei und unterstützen die Verdauung. Erdnuss-Mousse und Mandel-Weißbrot, Linsenpfannkuchen und Mini-Calzone, Low Carb Burger oder Tofu-Curry mit Mango sind Low an Kalorien und High End in Sachen gesunder Genuss!

Nico Stanitzok hat seine Leidenschaft für gutes und vollwertiges Essen zum Beruf gemacht und entwickelt als diätetisch geschulter Koch und Food-Blogger alltagstaugliche Rezepte, die ausgewogen sind und dabei fit, satt und glücklich machen. Er ist Autor zahlreicher Bestseller – unter anderem Kochbücher wie „Low Carb: Das Kochbuch für Berufstätige“, „LCHF“, „Sous-vide“ oder „Macarons“. Seine bunten Food-Fotografien postet er am liebsten bei Instagram @nico.stanitzok. Mehr auch auf nicostanitzok.de