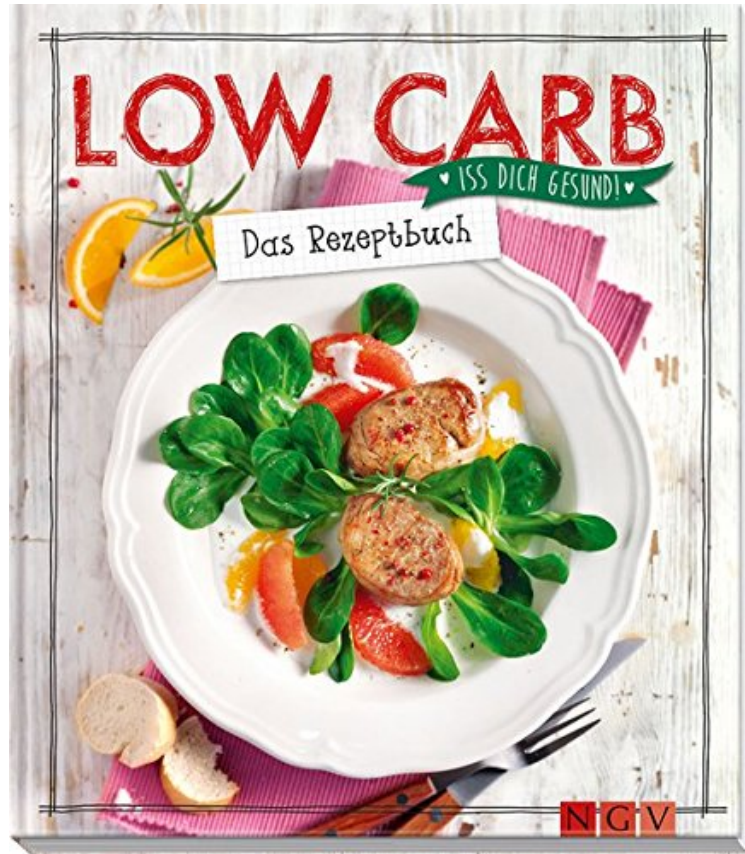


(Ebook free) Low Carb - Das Rezeptbuch: Iss dich gesund!

Low Carb - Das Rezeptbuch: Iss dich gesund!

Von Marie Grndel

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #131038 in BcherVerffentlicht am: 2015-06-01Abmessungen: 9.80 x .67b x 8.62l, Einband: Gebundene Ausgabe128 Seiten | File size: 36.Mb

Von Marie Grndel : Low Carb - Das Rezeptbuch: Iss dich gesund! before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Low Carb - Das Rezeptbuch: Iss dich gesund!:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fr mich leider nicht empfehlenswert!Von KundeIch habe mir dieses Buch aufgrund der guten Bewertungen angeschafft. Es ist gnstig und angeblich fr die alltgliche Kche zu gebrauchen. Dies kann ich leider nicht besttigen. Fr die Rezepte werden viele Sachen bentigt, die man im einfachen Laden gar nicht bekommt oder teuer in der Anschaffung sind. Zudem hatte ich viele Rezepte die wirklich ungeniebar waren, obwohl ich sie direkt nach den Angaben gekocht habe. Natrlich ist mir bewusst, dass Geschmcker verschieden sind. Jedoch schmerzt es mich, um das investierte Geld und die weg geworfenen Lebensmittel. Sehr schade, ich hatte mir mehr versprochen!2 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr praktischVon martaHabe als Geschenk gekauft.. muss sagen super.. Rezepte sind sehr ausfhrlich, mit mehreren Bilder zu einem Gericht. auf ersten Blick...man bekommt schnell Appetit ;-) und es ist gesund.3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein Low Carb Rezeptbuch....Von ibbodas mir sehr gefllt.Anfangs gute Informationen, was Low carb meint, welche Formen davon es gibt, in welchen Lebensmittel sich Kohlenhydrate verstecken, wie die Low Carb Ernhrung funktioniert, was geeignete Beilagen sind, was zu tun ist, wenn

der kleine Hunger kommt und wie man auch auser Haus low carb essen kann. Dann geht`s los mit den Rezepten, die sehr schn bebildert sind und sich meines Erachtens auch gut nachkochen lassen, sehr "alltagstauglich" sind.

Kurzbeschreibung Abnehmen mit Genuss Sie mchten auf sanfte Weise Ihr Wohlflhlgewicht erreichen und halten? Dann ist Low Carb genau das Richtige fr Sie! Denn mit einer kohlenhydratarmen Ernhrung rcken Sie berflssigen Kilos erfolgreich und effektiv zu Leibe. Warum nicht mal ein Omelett zum Frhstck oder ein Steak mit buntem Salat als Abendmahlzeit? Entrmpeln Sie Ihre alten Essgewohnheiten, reduzieren Sie kohlenhydratreiche Lebensmittel und steigen Sie auf gute Proteinquellen um. Dieses Buch hilft Ihnen dabei! Die Rezepte basieren auf einem moderaten Low-Carb-Ansatz, bei dem Kohlenhydrate reduziert, aber nicht gnzlich vom Speiseplan verbannt werden. Das lsst sich gut durchhalten, ist im Alltag einfach umzusetzen und lsst die Pfunde auf gesunde Weise purzeln. Die Gerichte enthalten reichlich Eiwei, das gut und langanhaltend sttigt. So werden Kalorien gespart, das Gewicht sinkt bei guter Laune und sattem Bauch. Sie werden sehen: Mit unseren kstlichen Rezepten kommen auch Sie ganz sicher auf den Geschmack! - Alle wichtigen Basics rund ums Thema Low Carb: Funktionsweise, Wirkung, Low-Carb-taugliche Lebensmittel, versteckte Kohlenhydrate- ber 50 kstliche Rezepte: Salate, Suppen, Fleisch- und Fischgerichte, Vegetarisches, Beilagen Snacks, Desserts Ses- Extra-Kapitel Beilagen: Low-Carb-Brot, Grnkohlchips, Zucchini spaghetti und vieles mehr