



**Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-  
Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen  
(Gesund leben - Low Carb)**



**Download**




**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen (Gesund leben - Low Carb)

*Mathias Müller*

**Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen (Gesund leben - Low Carb) Mathias Müller**

 [Download](#) Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Rezept ...pdf

 [Online lesen](#) Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Reze ...pdf

## **Downloaden und kostenlos lesen Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen (Gesund leben - Low Carb) Mathias Müller**

---

72 Seiten

Kurzbeschreibung

**Nur HEUTE ein KOSTENLOSER Bonus für Sie! Schauen Sie mal rein!**

Das Mittagessen muss in erster Linie schmecken und somit die nötige Energie für den Rest des Tages liefern. Wie auch geringe Mengen an Kohlenhydraten diesen Bedarf bei körperlich anstrengenden Berufen problemlos decken, beweist die Low Carb Küche. **Ohne Hungergefühl** lecker und ausgewogen essen und dennoch endlich das Wunschgewicht zu erreichen, ist mit diesem Ernährungskonzept endlich kein lang gehegter Traum mehr.

In diesem Kochbuch finden Interessierte einen **praktischen Einstieg in das Thema "Low Carb"**, ohne nur theoretisch die Regeln der kohlenhydratarmen Küche zu studieren.

Hier steht ganz klar das Probieren und Ausprobieren im Vordergrund. Aufgeteilt ist das Kochbuch in **insgesamt 5 Kategorien mit jeweils 10 Rezepten**. Gemeinsam haben die Rezepte einen schnellen Überblick über die **Zubereitungszeit** sowie den **Schwierigkeitsgrad** und die **Nährwerte**. Die meisten Rezepte sind so ausgewählt, dass sie problemlos von Kochanfängern zubereitet werden können und dennoch auch für ambitionierte Hobbyköche raffinierte Highlights bereithalten. Die **Zutaten dafür sind zudem in jedem Supermarkt erhältlich**, so dass ein umständlicher Einkaufsmarathon auf der Suche nach speziellen Lebensmitteln entfällt.

Bei den Fünf Kategorien handelt es sich um

### **Vegetarische Rezepte**

Rezepte ohne Fleisch galten lange zu Unrecht als eine Unterkategorie in vielen Kochbüchern. Hier startet das Kochbuch gleich mit einem vegetarischen Highlight, welches es schwer macht diese Rezepte nicht alle sofort auszuprobieren.

### **Suppen und Salate**

Das Mittagessen ist ideal dafür, um mit kleinen Mahlzeiten schnell neue Kraft zu tanken. Die farbenfrohen Low Carb Salate und Suppen sind zudem auch ein Fest für die Sinne.

### **Fleisch und Geflügel**

Dass die Zubereitung von Fleisch nicht kompliziert sein muss, beweisen die 10 Rezepte in dieser Kategorie. Abwechslungsreich und dennoch simpel steht hier der Genuss klar im Vordergrund.

### **Fischgerichte**

Die Auswahl an Fisch aus allen Weltmeeren ist aktuell so vielfältig wie noch nie. Die ausgewählten Fischrezepte erlauben einen kleinen Einblick in die wohl leckerste Kombination aus Low Carb und Fisch.

### **Snacks**

Einfach zubereitet und schnell in der Aktentasche oder dem Rucksack verstaut. Mit diesen nahrhaften Snacks ist es ein Leichtes auf die Kantine oder den Imbissstand vorm Büro zu verzichten.

In den zwei Wochen findet jeder Geschmack die passenden 14 Rezepte oder erhält sehr viele weitere Inspirationen, um auch nach den 14 Tagen der Low Carb Ernährung treu zu bleiben.

**Gesund abnehmen mit der Low Carb Diät!**

**Noch heute Ihre Kopie herunterladen!**

Download and Read Online Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen (Gesund leben - Low Carb) Mathias Müller #TX06ABDY5C9

Lesen Sie Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen (Gesund leben - Low Carb) von Mathias Müller für online ebook  
Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen (Gesund leben - Low Carb) von Mathias Müller  
Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen  
Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen (Gesund leben - Low Carb) von Mathias Müller  
Bücher online zu lesen. Online Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen (Gesund leben - Low Carb) von Mathias Müller  
ebook PDF herunterladen  
Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen (Gesund leben - Low Carb) von Mathias Müller  
Doc  
Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen (Gesund leben - Low Carb) von Mathias Müller  
Mobipocket  
Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen (Gesund leben - Low Carb) von Mathias Müller  
EPub