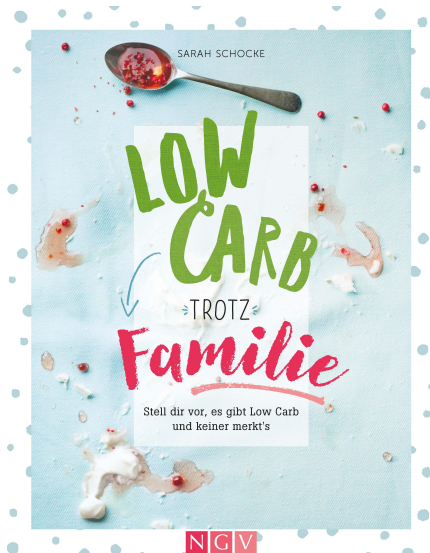


## Low Carb trotz Familie

**Stell dir vor, es gibt Low Carb und keiner merkt's**

**Mama macht Low Carb und allen schmeckt's**



- Das erste Low-Carb-Buch speziell für Mütter
- 50 unkomplizierte, familientaugliche Rezepte: von raffinierten Frühstücksideen über sättigende Hauptgerichte bis hin zu köstlichen Snacks und erfrischenden Getränken
- 50 unkomplizierte, familientaugliche Rezepte: von raffinierten Frühstücksideen über sättigende Hauptgerichte bis hin zu köstlichen Snacks und erfrischenden Getränken
- Alle Rezepte von der beliebten Autorin und Ökotrophologin Sarah Schocke und ihrer Familie getestet; gespickt mit vielen wertvollen Tipps und persönlichen Erfahrungen
- Superpraktisch: 14-Tage-Wochenplan zum sofortigen Loslegen
- Alle wichtigen Basics rund ums Thema Low Carb: Funktionsweise, Wirkung, Low-Carb-taugliche Lebensmittel, versteckte Kohlenhydrate und vieles mehr

Es gibt sie doch: Eine Diät, die auch mit Familie funktioniert! Mit unseren familienerprobten Low-Carb-Rezepten bringen Mütter ihre Abnehmwünsche und die Anforderungen des stressigen Alltags kinderleicht unter einen Hut - denn Hand aufs Herz: Meistens sind es doch die Mütter, die den Haushalt schmeißen,

---

die Familie umsorgen und den Kochlöffel schwingen. Die 50 köstlichen Rezepte sind entweder per se familientauglich oder können ganz leicht für den Rest der Familie angepasst werden - so ist kein Extra-Kochen nötig, die Pfunde purzeln ohne Stress und der Rest der Familie ist auch glücklich und satt.

Low Carb ist die perfekte Abnehmhilfe im Alltagsstress: Kein Kalorienzählen, kein Hungern, kein Jo-Jo-Effekt. Dabei verbannen wir Kohlenhydrate nicht ganz vom Speiseplan. Low Carb light: absolut alltagstauglich und dauerhaft durchzuhalten. Der praktische 14-Tage-Wochenplan macht die Umsetzung noch leichter. So rückt das Wohlfühlgewicht in greifbare Nähe!

**Zielgruppe:**

Alle, die Low-Carb kochen wollen

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

144 Seiten, Format EPUB

ISBN: 978-3-8155-7375-4

5,99 EURO