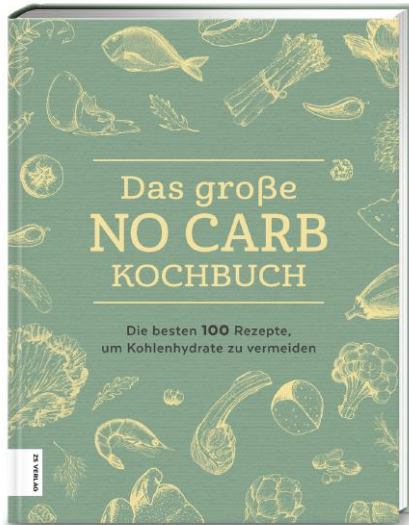


# Das große No Carb Kochbuch

No Carb ganz flexibel in den Alltag integrieren  
– Frühstück, To-Go, Abendessen & mehr



No Carb bedeutet übersetzt „keine Kohlenhydrate“. Kohlenhydrate gehören zu den wichtigen Bausteinen in unserer täglichen Ernährung. Doch ein Zuviel davon – vor allem aus hellen Mehlprodukten und Süßigkeiten – hält den Blutzuckerspiegel auf einem zu hohen Niveau, fördert den Heißhunger und hemmt die Fettverbrennung. „No Carb“ heißt nicht, rigoros alle Kohlenhydrate vom Speiseplan zu streichen – vielmehr geht es darum, mal einige Tage mit sehr wenigen Kohlenhydraten abwechslungsreich zu essen, zu genießen, den Körper zu entlasten und ein paar Pfunde zu verlieren.

## Das große No Carb Kochbuch

224 Seiten

19,99 € (D) / 20,60 € (A)

ISBN 978-3-89883-865-8

**ET: 7. Januar 2019**

ZS Verlag

