

Low Carb Snacks: 50 Sandwiches, Suppen, Salate & Co. unter 300 Kalorien (Genussvoll abnehmen mit Low Carb 4)



Download



Online Lesen


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

Low Carb Snacks: 50 Sandwiches, Suppen, Salate & Co. unter 300 Kalorien (Genussvoll abnehmen mit Low Carb 4)

Aléna Ènn

Low Carb Snacks: 50 Sandwiches, Suppen, Salate & Co. unter 300 Kalorien (Genussvoll abnehmen mit Low Carb 4) Aléna Ènn

 [Download Low Carb Snacks: 50 Sandwiches, Suppen, Salate & C ...pdf](#)

 [Online lesen Low Carb Snacks: 50 Sandwiches, Suppen, Salate & ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Low Carb Snacks: 50 Sandwiches, Suppen, Salate & Co. unter 300 Kalorien (Genussvoll abnehmen mit Low Carb 4) Aléna Ènn

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

***** Nr. 1 Bestseller in der Kategorie "Kochen & Genießen" *****

***** Bereits über 20.000 begeisterte Leser *****

Über das Buch:

Warme & kalte Snacks für jede Gelegenheit

In diesem eBook erfahren Sie, wie Sie für jede Gelegenheit kleine Low Carb Snacks auf den Tisch zaubern: Knusprige Sandwiches, frische Salate, wärmende Suppen oder kleine warme Mahlzeiten, die rundum satt und rundum glücklich machen.

Lange satt & leistungsfähig

Low Carb Snacks machen lange satt. Der hohe Eiweißgehalt vermittelt dem Körper ein nachhaltiges Sättigungsgefühl. Zugleich sind sie arm an Kohlenhydraten. Dadurch bleibt der Blutzuckerspiegel stabil, statt zuerst rasch in die Höhe zu schnellen und dann genauso schnell wieder abzusacken und Müdigkeit und Heißhunger zu verursachen.

Satt essen für Kalorienbewusste

Sie ernähren sich kalorienbewusst? Dann greifen Sie bei diesen Snacks zu! Als Zwischenmahlzeit bringen die kleinen Gerichte Abwechslung in Ihren Speiseplan. Und wenn Sie gezielt abnehmen wollen, ersetzen Sie einfach Ihre Hauptmahlzeit durch einen dieser leichten Snacks. Und das bei weniger als 300 Kalorien pro Portion.

Auszug aus dem Inhalt:

Sandwiches & Co.

Club-Sandwich im Glas

Gratiniertes Knäckebrot

Scampi-Toast

Hähnchen auf Käse-Knäckebrot

Rote Bete-Chips mit Eiersalat

Knackiges Möhren-Brot

Salate

Hühnerbrust auf Spinatsalat

Frisée-Salat mit Papaya

Thunfischsalat im Ei

Radieschensalat mit Harzer Käse

Gurkensalat mit Brunnenkresse

Salat mit Roastbeef und Knoblauch-Croutons

Melone-Matjes-Duett auf Rucola

Eierspeisen

Eier im Glas mit Kräuterbrot

Tomaten-Paprika Fritatta
Schaum-Crêpe mit Aprikosenquark
Griechischer Pfannkuchen
Toastbrötchen mit Ei und Räucherlachs
Gemüse-Rösti
Auberginen-Omelett
Strammer Max mit Tomatencreme

Suppen & Eintöpfe

Bärlauch-Cremesuppe
Exotische Hühnersuppe mit Shrimps
Spinatcreme-Suppe mit Frischkäse
Miso-Süppchen mit Ei
Hähnchensuppe thailändische Art

Gemüse & Fleisch

Gemüsecurry mit Cashewkernen
Grüner Spargel mit Orangensoße
Auberginenschiffchen
Zucchini-Bandnudeln mit Pesto Rosso-Panna
Hähnchen-Gemüsepfanne
u.v.m Kurzbeschreibung

***** Nr. 1 Bestseller in der Kategorie "Kochen & Genießen" *****

***** Bereits über 20.000 begeisterte Leser *****

Über das Buch:

Warme & kalte Snacks für jede Gelegenheit

In diesem eBook erfahren Sie, wie Sie für jede Gelegenheit kleine Low Carb Snacks auf den Tisch zaubern: Knusprige Sandwiches, frische Salate, wärmende Suppen oder kleine warme Mahlzeiten, die rundum satt und rundum glücklich machen.

Lange satt & leistungsfähig

Low Carb Snacks machen lange satt. Der hohe Eiweißgehalt vermittelt dem Körper ein nachhaltiges Sättigungsgefühl. Zugleich sind sie arm an Kohlenhydraten. Dadurch bleibt der Blutzuckerspiegel stabil, statt zuerst rasch in die Höhe zu schnellen und dann genauso schnell wieder abzusacken und Müdigkeit und Heißhunger zu verursachen.

Satt essen für Kalorienbewusste

Sie ernähren sich kalorienbewusst? Dann greifen Sie bei diesen Snacks zu! Als Zwischenmahlzeit bringen die kleinen Gerichte Abwechslung in Ihren Speiseplan. Und wenn Sie gezielt abnehmen wollen, ersetzen Sie einfach Ihre Hauptmahlzeit durch einen dieser leichten Snacks. Und das bei weniger als 300 Kalorien pro Portion.

Auszug aus dem Inhalt:

Sandwiches & Co.

Club-Sandwich im Glas

Gratiniertes Knäckebrot
Scampi-Toast
Hühnchen auf Käse-Knäckebrot
Rote Bete-Chips mit Eiersalat
Knackiges Möhren-Brot

Salate

Hühnerbrust auf Spinatsalat
Frisée-Salat mit Papaya
Thunfischsalat im Ei
Radieschensalat mit Harzer Käse
Gurkensalat mit Brunnenkresse
Salat mit Roastbeef und Knoblauch-Croutons
Melone-Matjes-Duett auf Rucola

Eierspeisen

Eier im Glas mit Kräuterbrot
Tomaten-Paprika Fritatta
Schaum-Crêpe mit Aprikosenquark
Griechischer Pfannkuchen
Toastbrötchen mit Ei und Räucherlachs
Gemüse-Rösti
Auberginen-Omelett
Strammer Max mit Tomatencreme

Suppen & Eintöpfe

Bärlauch-Cremesuppe
Exotische Hühnersuppe mit Shrimps
Spinatcreme-Suppe mit Frischkäse
Miso-Süppchen mit Ei
Hähnchensuppe thailändische Art

Gemüse & Fleisch

Gemüsecurry mit Cashewkernen
Grüner Spargel mit Orangensoße
Auberginenschiffchen
Zucchini-Bandnudeln mit Pesto Rosso-Panna
Hähnchen-Gemüsepfanne

u.v.m

Download and Read Online Low Carb Snacks: 50 Sandwiches, Suppen, Salate & Co. unter 300 Kalorien
(Genussvoll abnehmen mit Low Carb 4) Aléna Ènn #28917YGIHSM

Lesen Sie Low Carb Snacks: 50 Sandwiches, Suppen, Salate & Co. unter 300 Kalorien (Genussvoll abnehmen mit Low Carb 4) von Aléna Ènn für online ebookLow Carb Snacks: 50 Sandwiches, Suppen, Salate & Co. unter 300 Kalorien (Genussvoll abnehmen mit Low Carb 4) von Aléna Ènn 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 Low Carb Snacks: 50 Sandwiches, Suppen, Salate & Co. unter 300 Kalorien (Genussvoll abnehmen mit Low Carb 4) von Aléna Ènn Bücher online zu lesen.Online Low Carb Snacks: 50 Sandwiches, Suppen, Salate & Co. unter 300 Kalorien (Genussvoll abnehmen mit Low Carb 4) von Aléna Ènn ebook PDF herunterladenLow Carb Snacks: 50 Sandwiches, Suppen, Salate & Co. unter 300 Kalorien (Genussvoll abnehmen mit Low Carb 4) von Aléna Ènn DocLow Carb Snacks: 50 Sandwiches, Suppen, Salate & Co. unter 300 Kalorien (Genussvoll abnehmen mit Low Carb 4) von Aléna Ènn MobipocketLow Carb Snacks: 50 Sandwiches, Suppen, Salate & Co. unter 300 Kalorien (Genussvoll abnehmen mit Low Carb 4) von Aléna Ènn EPub