

NEUERSCHEINUNG

Bye-bye Kohlenhydrate – Gesund und lecker zur Bikinifigur**BIBLIOGRAFISCHE DATEN**

Springlane GmbH

Low Carb Guide – Das komplette Starter Kit für eine kohlenhydratarme Ernährung

Preis: 19,99 € (A: 20,60 €)

352 Seiten | broschiert

ISBN: 978-3-86470-586-1

Kulmbach, 23. Mai 2018

Wurden bis vor einiger Zeit hauptsächlich die „bösen Fette“ für Übergewicht verantwortlich gemacht, geraten mittlerweile immer mehr die eher unscheinbaren Kohlenhydrate ins Visier von Ernährungsexperten.

Haben die kleinen Energielieferanten ihre Finger da etwa mehr im Spiel als angenommen?

Low Carb heißt der Ernährungstrend, dem sich die Kohlenhydrat-Kritiker verschrieben haben. Lass die Kohlenhydrate links liegen und werde mit dem umfangreichen Starter-Guide in null Komma nichts zum Low-Carb-Profi.

Der „Low Carb Guide“ gibt die wichtigsten Basisinfos, fertige Mahlzeitenpläne für zwei Wochen, 115 kohlenhydratarme Rezepte von Frühstück bis Abendessen, die besten Tipps und Tricks und vieles mehr – geballtes Low-Carb-Wissen für den perfekten Start.

Springlane ist die Plattform für alles rund ums Kochen. „We fuel people’s passion for cooking“ – das ist die Mission, der sich das Düsseldorfer Start-up-Unternehmen verschrieben hat. Bei Springlane finden Menschen mit Leidenschaft fürs Kochen alles, was sie brauchen, um sich in der Küche auszutoben und selbst zu verwirklichen – von inspirierenden Rezepten über praktisches Küchen-Knowhow bis hin zu Produkten, die die Herzen von Hobbyköchen höherschlagen lassen.