



Stefanie Hiekmann

Clever Carb

Gesund genießen ohne Verzicht. Mit Beratung von Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl

Low Carb ohne Verzicht!

Sie möchten sich bewusster und vielfältiger ernähren? Dann erleben Sie jetzt mit **60 Genuss-Rezepten**, Tipps vom bekannten **Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl** und **Spitzenköchen wie Tim Raue** die Vorteile einer langfristigen Low-Carb-Ernährung! Mit „guten“ Kohlenhydraten erreichen Sie nicht nur Ihr Wunschgewicht, sondern gelangen auch zu **mehr Gesundheit und Wohlbefinden** – und das ganz ohne strenge Regeln und Verbote!

Low Carb ist viel mehr als eine Diät!

Für ihr Clever-Carb-Kochbuch hat Autorin Stefanie Hiekmann mit **renommierten Experten** gesprochen und **Low-Carb-Rezepte** entwickelt, die ausgewogen und gesund sind, gleichzeitig aber trotzdem rundum **satt und glücklich** machen. Statt strikter Verbote streicht sie lediglich bekannte High-Carb-Dickmacher wie Nudeln, Reis, Brot oder Fertigmüsli vom Speiseplan und ersetzt sie durch köstliche „**Slow Carbs**“ – das sind Kohlenhydrate, die der Körper besonders gut verwerten kann. Mit Zutaten wie Haferflocken, Kürbis oder Kichererbsen kochen Sie sich also nicht nur schlank, sondern bringen auf natürliche Weise eine **ausgewogene Balance** in Ihre Küche. Wie das schmeckt? Probieren Sie es am besten selbst direkt aus!



Low Carb aus einer neuen Perspektive:

- Tipps vom TV-Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl.
- 60 clevere Low-Carb-Rezepte.
- Interviews mit Spitzenköchen, wie Tim Raue, Sonja Baumann und Nils Henkel.
- Praktische Extras: Ideen zum Snacken, hilfreiche Austausch-tabelle, Tipps fürs Kombiniere u.v.m.

Bewusst leben und gesund abnehmen mit Low Carb: Dieses Kochbuch bringt frischen Wind in Ihre Küche und Köstliches auf Ihren Teller.

Stefanie Hiekmann

Clever Carb

Gesund genießen ohne Verzicht. Mit Beratung von Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl

ISBN 978-3-8310-3866-4

197 x 234 mm

Mit 95 farbigen Fotos

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)