

Jutta Schütz

Türkisches LOW CARB





Jutta Schütz

wurde in Lebach (Saarland) geboren.

Mit ihrem ersten Bestseller "Plötzlich Diabetes" (2008) gilt die Autorin bei Kritikern als Querdenkerin. 2010 startete sie mit ihren Gesundheitsbüchern ihr Pilotprojekt in Bruchsal und später bei der VHS in Wolfsburg. Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute viele Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuautoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher.

Als Journalistin schreibt sie für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite sowie im Kultur-Netzwerk.

Mehr Infos finden Sie auf der Webseite:

www.jutta-schuetz-autorin.de

www.die-gruppe-48.net/Funktionstraeger

INHALTSVERZEICHNIS

Infos: Kohlenhydratreduzierte Ernährung

Brot auf Vorrat: Low Carb Körnerbrot (mit Foto und KH-Angaben)

Fladenbrot

Kichererbsen-Brot

Low Carb Döner

Hot Dog Brötchen (Low Carb)

Beerenbrot mit Eiweißpulver

Eierkuchen mit Sucuk

Cremiger Ricotta Käsekuchen

Low Carb Falafel mit Joghurtsoße

Lammfleisch-Bällchen in Curry

Joghurt-Lammfleisch mit Kokos und Safran

Scharfes Gurkengemüse

Feta mit Wildkräuter-Salat

Räuchertofu mit Sellerie

Kamel Hackfleischpfanne

Lamm Eintopf

Okra mit Hackfleisch

Lamaflets in Ananas-Curry

Fischsuppe

Sauer eingelegtes Gemüse
Joghurt Suppe
Hackfleisch-Kichererbsensuppe
Gratinierte Tofubällchen
Joghurt Suppe mit Spinat
Auberginenlasagne
Orientalische Tofu-Saté
Auberginenpaste
Low Carb Zitronenlimonade
Low Carb Fladenbrot
Mango und Zucchini Salat
Gemüsetorte mit Champignons
Merguez-Salat
Gulasch
Chili Ketchup
Arabischer Hackbraten
Arabische Zwiebelsuppe
Gemüse mit Erdnuss-Soße
Das Eiweißpulver
Johannisbrotkernmehl

Kohlenhydratreduzierte Ernährung

Die Faktoren der Gesundheit definiert die WHO (Weltgesundheitsorganisation) als „Das Ausbleiben von Krankheiten“. Gesundheit gilt als einer der wichtigsten Faktoren für Zufriedenheit und Glück. In den vergangenen Jahrzehnten entstanden viele Ernährungsumstellungen und Diäten, dass es mitunter sehr ermüdend ist, sich mit diesem Themenkreis überhaupt noch zu befassen, zu enttäuschend waren die Resultate. Die Gesundheit ist aber kein Geheimnis!

Unsere tägliche Nahrung kann uns resistent und stark gegenüber vielen Zivilisationskrankheiten machen, sie hilft uns die Immunabwehr des Organismus aufzubauen. Sie können Ihr Leben leichter machen, indem Sie Ihre Ernährung auf „Kohlenhydratreduzierung“ umstellen. Low Carb ist kein Geheimnis und auch keine besondere Herausforderung, sondern lediglich eine gesündere Ernährung.

Viele Menschen leiden heutzutage unter einer Zivilisationskrankheit wie zum Beispiel:

- Diabetes
- Multiple Sklerose
- Darmerkrankung
- Epilepsie
- AD(H)S

- Krebs
- Depressionen
- usw.

In den Low Carb Büchern der Autorin Jutta Schütz erfahren Sie, wie man seinem Körper mit kohlenhydratarmer Ernährung etwas Gutes tun kann. Neben spannenden Hintergrundinfos zu Low Carb findet man in den Büchern leckere, unkomplizierte und kohlenhydratarme Rezepte für Jedermann.



Brot auf Vorrat: Low Carb Körnerbrot

Menge: Ergibt 10 Brote à 400 g / Pro Brot 8 - 10 Scheiben

Pro 1 Scheibe = 12 Kohlenhydrate

- **Zutaten:**

500 g Sesamkörner

500 g Leinsamen

200 g Sonnenblumenkerne

600 g gem. Mandeln

700 g Eiweißpulver

6 Päckchen Trockenhefe

1 gehäufter EL Salz