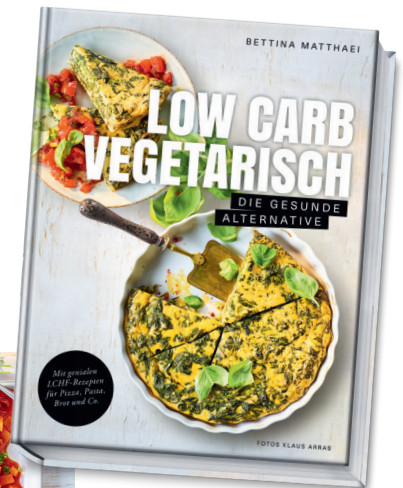


## Presstext

# Low Carb vegetarisch

Die gesunde Alternative –  
mit genialen LCHF-Rezepten für Pizza, Pasta, Brot und Co.



## Low Carb High Fat – vegetarisch genießen

Immer mehr Menschen möchten gern überwiegend vegetarisch leben – aus moralischen oder aus gesundheitlichen Gründen. Die klassische vegetarische Ernährung enthält allerdings reichlich komplexe Kohlenhydrate in Form von Pasta, Reis, Kartoffeln, Brot und auch Zucker. Gerade hat die größte weltweite Ernährungsstudie (PURE Study) mit 135.000 Personen aus 18 Ländern gezeigt, dass nicht Fett Menschen fett macht, sondern dass ein übermäßiger Kohlenhydratanteil verantwortlich für unzählige gesundheitliche Komplikationen ist. Wer sich also pflanzenbetont und mit ausreichend guten Fetten, dafür aber mit begrenzten Kohlenhydraten ernährt, macht alles richtig.

In ihrem neuen Buch verbindet Bettina Matthaei vegetarische Ernährung und Low Carb High Fat genussvoll miteinander. Sie kreiert Gerichte, die nicht nur großartig schmecken, sondern auch beim Abnehmen helfen. Dabei kommt der Anteil an Kohlenhydraten überwiegend aus stärkearmen Gemüsesorten. Eiweiß liefern Milchprodukte, Tofu und Eier sowie gesunde, eiweißreiche Nüsse und Samen. Der Anteil an hochwertigen Fetten aus Ölen, Nussmusen, Sesam, Oliven, Mandeln, Kokos oder Avocado ist entsprechend erhöht. Dabei muss niemand mehr auf Pizza, Spätzle, Pürees, Klößchen und Knödel oder Brote, Fladen und Cracker verzichten. Auch dafür bietet Bettina Matthaei köstliche LCHF-Rezepte.

### Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-146-2

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

192 Seiten, Format 21 x 27 cm,

73 Fotos, gebunden, mit SU

**Text** Bettina Matthaei

**Fotografie** Klaus Arras

**Auslieferung: Dezember 2017**

Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download im Pressebereich unter [www.bjvv.de](http://www.bjvv.de). Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Medienkontakt: Tatjana Lang, Radar Musik & Unterhaltungs GmbH,

E-Mail: [t.lang@radar-net.de](mailto:t.lang@radar-net.de), Telefon: +49 234 32487-23

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**