

(Read free ebook) Warum Bratkartoffeln schlank machen: Das neue Kohlenhydrat-Prinzip

Warum Bratkartoffeln schlank machen: Das neue Kohlenhydrat-Prinzip

Von Sarah Schocke, Christina Steinbach
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #281156 in BcherVerffentlicht am: 2013-02-09Abmessungen: 9.33 x .63b x 9.65l, Einband: Taschenbuch176 Seiten | File size: 40.Mb

Von Sarah Schocke, Christina Steinbach : Warum Bratkartoffeln schlank machen: Das neue Kohlenhydrat-Prinzip before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Warum Bratkartoffeln schlank machen: Das neue Kohlenhydrat-Prinzip:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Zuviel "Dit-Buch" mit Rezepten, wenige RatgeberVon S.H.Von dem Buch hatte ich viele gute Tipps erhofft, welche Produkte fr eine kohlenhydratarne Ernhrung gut sind. Leider erklrt das Buch nicht sehr viel ber die "Schlankmacher" und "guten Kohlenhydrate". Tipps zur Auswahl von Speisen in Restaurants, unterwegs oder in Kantinen sind zu wenig bis gar nicht.Statt dessen wird ein Dit-Plan mit Rezepten vorgestellt.Die Rezepte sind gut und lecker, und sicher auch mit

tollen Ideen (die ich auch teilweise für einzelne Mahlzeiten schon umgesetzt habe). Aber für Vollzeit-Arbeitende ist dieses Frühstück-Mittag-Abendessen-Programm nicht umsetzbar. 16 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Geniale Rezepte - mittelmiger Informationsgehalt Von Starsuckerle Bevor ich detaillierter zu dem Buch schreibe die Kurzzusammenfassung und Erklärung warum 4 Sterne: Ich persönlich liebe die im Buch enthaltenen Rezepte und das Prinzip mit der resistenten Stärke ist interessant und funktioniert - was mir glatte 5 Sterne wert ist! ABER das Buch erklärt wenig - viele tolle Rezepte mit den zu verwendenden Lebensmitteln, aber viel zu wenig "WARUM" - deshalb nur 3 Sterne! In Summe also 4 Sterne! Aber nun etwas mehr Detail! Das Thema von "Warum Bratkartoffeln schlank machen" ist die resistente Stärke. Auf 13 Seiten wird hierzu ein bisschen was geschrieben vom blischen Thema eines ausgewogenen Insulinspiegels, das Weizen (und auch Dinkel) nicht komplex genug sind, etwas Hintergrund zu resistenter Stärke und wie viel davon worin steckt. Selbst jemand der nicht eine Seite gelesen hat, mag sich vielleicht schon fragen "wow nur 13 Seiten und das erklärt alles?" und genau das tut es nicht! Kartoffeln - oder Reis, Nudeln... - gekocht, völlig abgekühlt und dann weiterverarbeitet haben deutlich mehr resistente Stärke als direkt "roh verarbeiten und verzehren" - bleibt die Frage warum, bzw. warum gerade Kartoffel, Reis oder Nudeln?! Diese Fragen muss man sich selbst erarbeiten und sich andere Quellen suchen! Auch die Liste der Lebensmittel wirft Fragen auf warum ist das Lebensmittel x darauf und y wo nahezu identisch ist nicht (Bulgur versus Couscous z.Bsp. - natürlich ist klar das hier ein Unterschied vorliegt weil das eine Weizengröße und das andere Grieß ist, aber man fragt sich trotzdem), bzw. sind das wirklich alle Lebensmittel oder gibt es mehr? Warum wird die Kochbanane erwähnt, aber nirgends steht deren RS Gehalt?! Und, und und... Da das Buch viele Fragen offen lässt habe ich angefangen viel im Internet zu lesen und zu suchen und festgestellt das es schon Literatur aus USA zu dem Thema gibt die schon etwas länger auf dem Markt sind - soviel zu "das neue Kohlenhydrat-Prinzip". Nichtsdestotrotz habe ich angefangen einfach mal die Lebensmittel so zuzubereiten und neue Lebensmittel wie Graupen und Cannellini Bohnen in meinen Speiseplan einzubauen - und tatsächlich trotz satter Wochen, trotz ppiger und KH reicher Tage schmilzt kontinuierlich etwas von den Hüften - wobei ich noch nicht das Programm des Buches nachgekocht habe, was ich aber noch machen will und ich auch bei vielen Lebensmitteln low carb Varianten seit kurzem nutze (Shirataki Nudeln und Nussmehle statt normalem Mehl...)! Nichts desto trotz versuche ich täglich die 15gr resistente Stärke anzustreben und esse wirklich gut, viel und trotzdem geht die Waage sukzessiv runter - Klasse :) Einzelne Rezepte habe ich schon nachgekocht und bin hellauf begeistert, zum einen weil diese One-Person Rezepte wirklich ppig sind - oft verhungert man ja angesichts von Ditt Rezepten und den Mini-Mengen - und zum anderen gefallen mir die Zusammenstellungen unheimlich gut! Nicht ein Rezept dabei das ich nicht mal probieren würde - toller Schnitt für Rezepte! Die "Zusatzinformationen" zu den einzelnen Phasen und der Sportteil, sind nett, kurzweilig und mittelmäßig informativ und der Sportteil ist gut gemeint, aber wäre er nicht drin gewesen, ich hätte ihn nicht vermisst, sind es doch klassische Übungen wie Kniebeugen, "ohne Wasser schwimmen", Liegestütze usw. die eigentlich heutzutage jeder kennt! Grundlegend gefällt mir der Aufbau des Buches, die Rezepte und der Schreibstil sehr gut - der Informationsgehalt ist mir hingegen zu niedrig! Ich hätte deswegen vermutlich auch gezweifelt und erst gar nicht probiert, wenn ich nicht durch meine Granny wusste (Dialyse Patient) das Vorkochen und abkühlen lassen von Lebensmitteln wie Kartoffeln wirklich mäßig etwas ändert und eben z.Bsp. Dialyse Patienten Kartoffeln nur noch so essen dürfen! Ich empfehle das Buch unterm Strich aber definitiv weiter weil: **TOLLE REZEPTE** (z.Bsp. Cannellini Ommelette, Toskanisches Kartoffelgratin, Kse-Rsti, Halloumi Sandwich und Hirse-Erdnuss-Burger) **ABNEHMEN, SATT UND ZUFRIEDEN! ENDLICH MAL KH FREUNDLICH** - ich geb's zu ich bin ein KH Junkie und Kartoffel Fan : **PHOME PAGE ZUM BUCH BIETET NOCHMAL DIVERSE TEMPLATES!** Preis okay, Informationsgehalt ausbaufähig - aber man kann ja weitere Infos im www er-surfen! 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Danke für die Idee, aber keine Rezepte für mich Von Eldkatten Habe das Buch vom Grabbeltisch gekauft, nach Lektüre des Klappentexts und Durchblättern. Dass die eigentliche Theorie hinter der "resistenten Stärke" im Buch nicht ordentlich erklärt wird, wie einige Rezensenten hier bemängeln, und dass Belege dafür fehlen, dass so etwas tatsächlich existiert, kann ich bestätigen. Denn nach den ersten zwei Kapiteln fühlte ich den Drang, das Thema erstmal gründlich zu recherchieren. Ergebnis: da ist tatsächlich etwas dran. Niemand erwartet übrigens, dass die gekochten und wieder abgekühlten Nudeln und Kartoffeln KALT gegessen werden sollen. Die diesbezügliche Kritik betrachte ich als absichtlich polemisch, denn aus dem Buch heraus kommt niemand auf die Idee. Der Blick auf die Rezeptliste hat mir aber die Lust aufs Ausprobieren vermiest. Wie "moderne" Kochratgeber insbesondere zu Ditten und vegetarischer Ernährung setzt das Buch hier komplett auf "Exotik". Kein Rezept ohne Mango, Kiwi, Bananen, Kokosmilch oder anderen Thai- oder sonstigen asiatischen Kram. Und natürlich ständig Knoblauch. Kann nicht mal jemand im Rezeptteil solcher Bücher die Idee verwirklichen, sich regional zu ernähren? Was ist falsch an mitteleuropäischen Zutaten, womöglich solchen, die aus Deutschland und den eng benachbarten Ländern kommen? Ist den AutorInnen das zu brüderlich und spiessig? Und es gibt so tolle Gewürze: Bohnenkraut, Muskatnuss, Liebstöckel, Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Rstzwiebeln... es muss nicht ständig Knoblauch sein. Wer die Bratkartoffel im Titel führt, hätte dieser Zubereitungsart, die ja komplett der Philosophie des Buches entspricht: stärkehaltige Lebensmittel kochen, abkühlen lassen und neu erhitzen, mehr Raum einräumen sollen. So nehme ich die Idee, und halte mich an ein zusätzlich gekauftes Kartoffel-Kochbuch, das nur so strotzt vor tollen Bratkartoffel-, Gratin- und Auflaufgerichten. Mit regionalen Zutaten, ohne berflssige Exotik ... und ohne Knoblauch.

Produktbeschreibung 2013 Warum Bratkartoffeln schlank machen, Das neue Kohlenhydrat-Prinzip , Einzeltitel
Gesunde Ernährung , Deutsch, ca. 176 S., 100 Fotos - berw. Ill. 24 cm Mnchen 176 S. [Modernes Antiquariat 640
Hauswirtschaft und Familienleben Allgemeines Lexika]

Kurzbeschreibung Kohlenhydrate sind Dickmacher? Das stimmt so nicht, entscheidend ist die richtige Auswahl und Zubereitung! Bohnen, Linsen, Erbsen, Hafer, Bananen und Vollkornprodukte enthalten reichlich resistente Stärke. Aber auch Kartoffeln und Nudeln werden in Form von Bratkartoffeln oder Nudelsalat zum Schlankmacher. Der Trick dabei ist: abkochen, abkühlen, abnehmen! Das Wunderbare der resistenten Stärke ist, dass sie vom Körper nicht voll aufgenommen wird, also wenig Kalorien liefert, aber trotzdem schnell satt macht. Beim neuen Kohlenhydrat-Prinzip kommen pro Mahlzeit ein bis zwei Handvoll eines Top-Kohlenhydrates auf den Teller, den Rest belegen Gemüse, Obst, Salat, mageres Fleisch und Fisch, fettarme Milchprodukte und etwas wertvolles Öl. Das Buch bietet einen ausführlichen, großformatig bebilderten Rezeptteil für drei Wochen. Ausgewählte Fitnessübungen in drei Schwierigkeitsstufen kurbeln zusätzlich die natürliche Fettverbrennung an und tolle Tipps motivieren Tag für Tag.