

# LCHF-NEWS

gesunde Neuigkeiten



### Liebe Freunde der LCHF-Ernährung,

gesundes Essen ist die Basis für einen gesunden Körper. Aber es gibt noch so viel mehr, was wir außerdem tun können, um uns rundum wohl zu fühlen.

**Nehmen Sie sich Zeit für sich!** Nachfolgend ein paar Anregungen...

### LOW CARB - LCHF Magazin

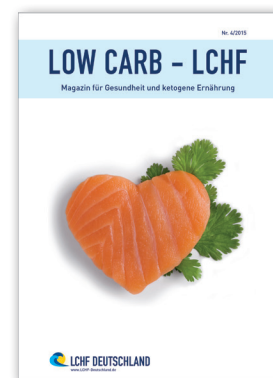
In der Woche zwischen dem 3. und 4. Advent erscheint die Ausgabe 4/2015 des LCHF-Magazins und somit die letzte Ausgabe in diesem Jahr. Lesen Sie unter anderem, was an Soja so gefährlich ist, was man bei Cholesterin und der Ernährung nach dem LCHF-Prinzip wissen sollte oder warum Zucker letztlich so bitter ist.

Diese und viele weitere Beiträge erwarten Sie in unserem neuen – diesmal schon 60 Seiten starken – Magazin. Eindrucksvolle Erfolgsgeschichten, leckere Rezeptideen, zahlreiche Buchtipps und vieles mehr runden unser Magazin ab.

Freuen Sie sich auf die Lektüre!

Besuchen Sie uns auf

<http://www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung/lchf-magazin/>



**LOW CARB - LCHF**  
Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung  
Jahresabonnement: 16,00 Euro + Versandkosten (4 Ausgaben)

### Hinweis für unsere Abonnenten:

Wir arbeiten mit viel Herzblut und großer Freude daran, Ihnen 4x im Jahr ein Magazin zu präsentieren, das nicht nur lesenswert ist, sondern ein Stück weit dazu beiträgt, Ihnen aus eigener Kraft zu einem gesunden und abwechslungsreichen Leben zu verhelfen. Die LCHF-Ernährung erfährt derzeit ein unglaubliches Wachstum, das uns begeistert.

Wir haben uns entschieden, ab der Ausgabe 4/2015 die Seitenzahl von derzeit 48 auf 60 Seiten zu erhöhen, um unser Themenspektrum für Sie zu erweitern.

Im Zuge dieser Umfangserweiterung werden sich die Abopreise ab 2016 von derzeit 16 Euro auf 20 Euro erhöhen. Laufende Abos bleiben bis zum Beginn des nächsten Bezugsjahres davon unbeeinträchtigt.

Wir bitten um Ihr Verständnis und stehen Ihnen bei Rückfragen jederzeit gerne zur Verfügung.



Sie haben Fragen rund um das Abonnement oder unsere Einzeltitel?  
Bitte sprechen Sie unseren Leserservice jederzeit an:  
Tel.: 0211/1591225 oder per Email: alexandra.seewald-sander@dvs-hg.de

## Aus Liebe zum Essen

### Am 10. Dezember ist es soweit...

Unser Kochbuch „Aus Liebe zum Essen“ erscheint. ANNE AOBADIA, die Redakteurin der schwedischen Zeitschrift „Matkärlek“, hat ihre besten Rezepte mit wenigen Kohlenhydraten – für ein lang ersehntes Kochbuch – gesammelt. Hier wird zu einer Gesundheitsernährung eingeladen – ohne Zucker, Gluten, künstliche Zusätze und Süßstoffe.

In „Aus Liebe zum Essen“ finden Sie viele Tipps, wie Sie auf einfache Art und Weise die besten Gerichte mit nur wenigen Kohlenhydraten und durchaus üblichen Zutaten, die es in Ihrem Lebensmittelladen gibt, zubereiten können. Gesund zu leben und zu essen soll einfach sein. Das Buch enthält 101 Rezepte – alles von schnellen Alltagsgerichten bis hin zu lange geschmorten und festlichen Gerichten mit einem Geschmack, sowohl von der Mittelmeerküche als auch schwedischer Hausmannskost.

LCHF 2.0 nennt Anne Aobadia ihre neue, frische und persönliche Version von LCHF (Low Carb High Fat – Wenig Kohlenhydrate und mehr hochwertige Fette).

Das Buch beinhaltet Rezepte mit Nährwertangaben, mit natürlichen Lebensmitteln, für die man nicht den ganzen Tag in der Küche stehen muss. Rezepte, die sowohl zu denen passen, die schon LCHF essen, als auch zu denen, die gerade mit einer kohlenhydratreduzierten Ernährung begonnen haben.

Zu bestellen in unserem online-Shop unter:

<http://www.expert-fachmedien.de/gesundheit-und-ernaehrung/lchf-buecher/>

## LOW CARB - LCHF Kochjournal Winter

Wie verschönern wir uns den langen, kalten Winter auch kulinarisch, ohne dabei unser Ernährungsprinzip – LCHF – aus den Augen zu verlieren? Ganz einfach! Mit vielen neuen, schmackhaften, raffinierten oder auch mal schnellen und einfachen Gerichten wollen wir Ihnen neue Rezept-Ideen liefern für einen leckeren und dabei rundum gesunden Winter. Überraschen und verwöhnen Sie sich und Ihre Lieben.

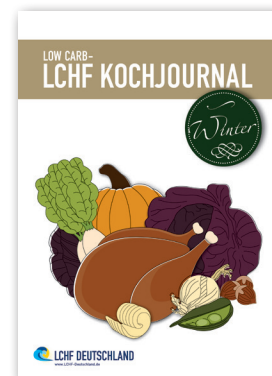
Das Kochjournal Winter erscheint Mitte Januar 2016.

Jetzt schon vormerken in unserem online-Shop!



### AUS LIEBE ZUM ESSEN ANNE AOBADIA

24,00 Euro, versandkostenfrei



### LOW CARB - LCHF Kochjournal Winter

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten

## Das Dr. Almond Rezeptheft Nr. 1!

### Neue Rezeptheftreihe ab Januar 2016!

Ebenso Mitte Januar 2016 erscheint mit der brandneuen Rezeptheftreihe eine liebevoll zusammengestellte Auswahl der besten Variationsrezepte aus den Dr. Almond-Backmischungen – natürlich wie immer low-carb, gluten- und sojafrei.

Im Rezeptheft Nr. 1 finden sich leckere Klassiker aus dem Kuchenzauber, wie Marmorkuchen, Brownies und der Kirschli-Kuchen, aber auch einige ganz neue, bisher nicht veröffentlichte Rezepte wie ein köstlicher Apfelkuchen, eine extravagante Tiramisu-Torte und erfrischende Milchschnitten.

Ebenfalls ganz neu: herzhaftere Rezepte wie eine deftige Hackfleisch-Feta-Rolle und ein delikater Schlemmerauflauf mit Bordelaise-Kruste aus dem Dr. Almond Paniermehl.

Auch „alte Bekannte“ finden sich ein: so hat Daniela Pfeifer von Low Carb Goodies alle Rezepte zu dem Kapitel „Österreichische Spezialitäten“ beigesteuert.

Lassen Sie sich überraschen!



Dr. Almond

## Das LCHF Körnerwunder

### NEU bei Dr. Almond: Das LCHF Körnerwunder für Brot, Brötchen und Knäckebrötchen

Das LCHF Körnerwunder entstammt einem gemeinsamen Projekt von LCHF Deutschland und unserem Kooperationspartner Dr. Almond. Das Ergebnis ist ein ganz außergewöhnliches Produkt: Eine Backmischung mit unter 0,1 g Kohlenhydraten auf 100 g, aus der man sowohl Brot und Brötchen als auch knuspriges Knäckebrötchen herstellen kann!

Die Backmischung besteht zu unglaublichen 82 % aus einer köstlichen Körnermischung: gesunde Chia-Samen, herzhaftere Kürbiskerne, milde Goldleinsamen, aromatische Sesamsamen und knackige Sonnenblumenkerne.

Ein Brotlaib aus dem LCHF Körnerwunder erinnert von der Konsistenz her an saftiges Pumpernickel und lässt sich problemlos in hauchdünne Scheiben schneiden. Durch Zugabe einer größeren Wassermenge und Ausstreichen auf einem Backblech bekommt man ein luftig-knuspriges Knäckebrötchen.

Die Körnerbombe ist glutenfrei, sojafrei, zu 100% aus natürlichen Zutaten und liefert pro Scheibe ganze 5 g Ballaststoffe, 4,5 g Eiweiß und (ganz im Sinne von LCHF) 8 g gesundes Fett! Diese und weitere leckere Brotbackmischungen finden Sie unter <http://www.dr-almond.com/>



Das LCHF Körnerwunder für Brot, Brötchen und Knäckebrötchen

## Besuchen Sie unseren Online-Shop!

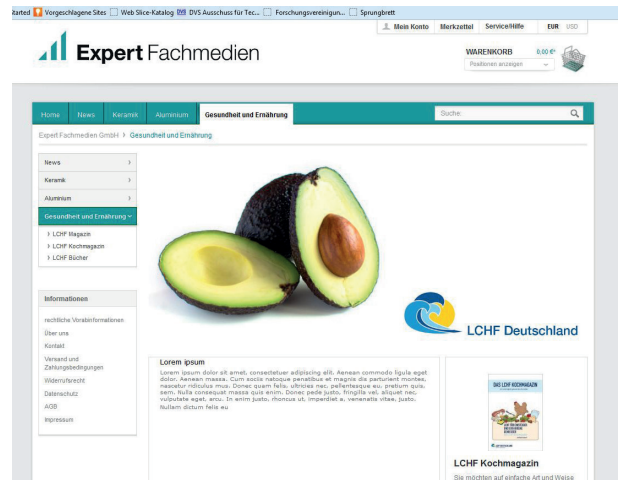
Alle hier vorgestellten Titel sowie viele weitere Ratgeber und Kochbücher zum Thema Gesundheit können Sie hier kennenlernen und gleich bestellen!

[www.expert-fachmedien.de](http://www.expert-fachmedien.de)

Sie kennen weitere Bücher rund um das Thema Ernährung und Gesundheit und finden sie nicht in unserem Online-Shop? Kein Problem! Alle aktuellen Titel des deutschen Buchmarktes können wir für Sie bestellen. Bitte sprechen Sie uns jederzeit an!

Ab einem Bestellwert von 20 Euro (für Einzeltitel, ausgenommen Abonnements) erhalten Sie die gewünschten Artikel **versandkostenfrei!**

Das Team von LCHF Deutschland und der Expert Fachmedien GmbH wünscht Ihnen und Ihren Familien ein friedliches Weihnachtsfest und ein gesundes Jahr 2016.



Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr empfangen möchten, so können Sie ihn hier abbestellen.

Expert Fachmedien GmbH  
Aachener Str. 172  
40223 Düsseldorf  
Tel.: +49 (0) 211 1591-225  
E-Mail: [lchf@dvs-hg.de](mailto:lchf@dvs-hg.de)  
[www.expert-fachmedien.de](http://www.expert-fachmedien.de)

Geschäftsführer: Paul Robert Hoene  
Handelsregister: Amtsgericht Düsseldorf HRB 63842  
Ust.Ident.Nr.: DE272430470

