

LCHF-NEWS

gesunde Neuigkeiten



Liebe Freunde der LCHF-Ernährung,

hier einige Neuigkeiten aus unserem Hause....

Eier sind gesund

Eier sind ein großartiges Geschenk von Mutter Natur. Sie sind gesund und enthalten, bis auf Vitamin C, alle Vitamine die wir benötigen. Sie enthalten auch Lecithin, welches die Leber und die Darmschleimhaut schützt. Lecithin soll auch für eine bessere Konzentration und Gedächtnisleistung sorgen. Dadurch können die Nerven gestärkt und stressige Situationen besser verkraftet werden.

Also, freuen Sie sich auf das Osterfest, genießen Sie die Eierflut! Und versäuen Sie es nicht, schon jetzt einige Eier am Tag zu essen. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

Lange Zeit hatten Eier einen sehr schlechten Ruf. Sie wurden mit einem hohen Cholesterinspiegel in Verbindung gebracht. Doch wie sich herausstellte, haben Eier keinerlei negative Auswirkungen auf Herzerkrankungen oder Schlaganfälle. Wissenschaftler der University of Connecticut haben sogar herausgefunden, dass Menschen, die Eier frühstücken, zu den übrigen Mahlzeiten 18 Prozent Kalorien einsparen.

Den größten Teil des Cholesterins produziert unser Körper selbst. Der Rest kommt aus der Nahrung. Sobald mit der Nahrung vermehrt Cholesterin zugeführt wird, drosselt der gesunde Körper die eigene Cholesterinproduktion. Die Cholesterinwerte im Blut bleiben daher nahezu konstant.

Also, genießen Sie Ihre Eier. Doch achten Sie bitte auf die Qualität, die Hühner werden es Ihnen danken.



LCHF Rezept

Gefüllte Eierhälften

aus der Keto-Küche von Anne Aobadia

Eier, Mayonnaise, frisch geschälte Garnelen und etwas Dill. Ein wundervolles kleines Gericht für ein Osterbüffet, mit fast keinen Kohlenhydraten.

Zubereitung

1. Die Eier kochen, entweder vorsichtig in kochendes Wasser geben oder direkt in kaltes Wasser setzen und dann zum Kochen bringen.
2. Etwa 5 bis 8 Minuten kochen lassen, je nach Größe und Herd. Danach kurz mit kaltem Wasser abschrecken, damit sich die Eier besser pellen lassen.
3. Die Eier halbieren und das Eigelb herausnehmen. Die Eierhälften in eine flache Schüssel oder auf einen Teller setzen.
4. Das Eigelb mit einer Gabel zerkleinern, Salz, Tabasco und Mayonnaise hinzugeben und zu einer cremigen Masse verrühren.
5. Die Creme auf die acht Eierhälften verteilen und je eine geschälte Garnele und etwas Dill darauflegen.

» Rezept: Anne Aobadia / Bild: Emma Shevzoff

Zutaten für 4 Portionen:

- » 4 Eier
- » 1 TL Tabasco
- » 100 g Mayonnaise
- » ½ TL Kräutersalz oder einfaches Salz
- » 8 geschälte Garnelen
- » etwas frischer Dill

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Energieverteilung	17 %	1 %	82 %

0 g Kohlenhydrate pro Portion.



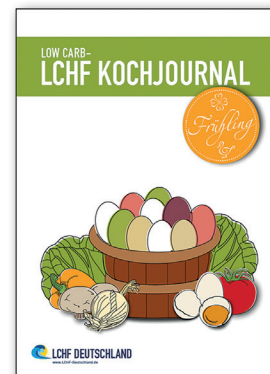
LOW CARB - LCHF Kochjournal

Bringen Sie den Frühling auf den Tisch

Nicht nur Leckeres mit Ei. In unserem Kochjournal Frühling finden Sie alles, was das kulinarische Herz begehrt. Schnell gezauberte Salate und Suppen, raffinierte Fisch- und abwechslungsreiche Fleisch-Gerichte. Und natürlich: Spargel, Spargel, Spargel. Nutzen Sie die Spargel-Zeit!

Das Kochjournal Frühling ist ein Genuss für ALLE, nicht nur für LCHFler. Probieren Sie es doch einfach einmal aus! Dieses und weitere Kochjournale finden Sie hier.

www.expert-fachmedien.de/gesundheit-und-ernaehrung/



LOW CARB - LCHF Kochjournal Frühling

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten

LCHF Akademie

LCHF Akademie – Leben – Lernen – Wohlfühlen

Nachdem der Aprilkurs so schnell ausgebucht war, startet der nächste Ausbildungskurs schon am **1. August 2017**. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Die Ausbildung zum „Ganzheitlichen Gesundheits- und Ernährungscoach – Low Carb – LCHF-Paleo“ umfasst die Bereiche Ernährung, Mentales Training, Stressmanagement, Bewegung und Entspannung.

Die LCHF Akademie bildet ganzheitlich aus, weil wir den Menschen als Ganzes verstehen. Der Körper und die Seele müssen im Gleichklang sein, um ein gesundes Ganzes zu werden.

Wir möchten, dass immer mehr Menschen lernen und Unterstützung bekommen, wie eine gesunder Lebensstil aussieht und vor allem nachhaltig wirkt.

Für Ihre Fragen rund um das Ausbildungsangebot nehmen wir uns gerne Zeit:
E-Mail: info@lchf-akademie.de

www.LCHF-Akademie.de



LCHF AKADEMIE

Ausbildungen * Seminare * Workshops



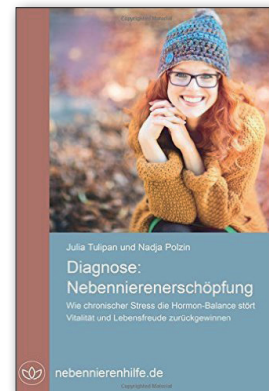
Buchvorstellung

Diagnose: Nebennierenschöpfung

Seit einiger Zeit hört man Begriffe wie Nebennierenschöpfung in den Medien. Doch was ist das überhaupt? Die Nebenniere ist ein winziges Organ am oberen Pol der Nieren, und hat es in sich. Denn es bildet das Stresshormon Cortisol. Und ohne Cortisol ist Leben nicht möglich und ohne gesunde Nebennieren kann es nicht gebildet werden.

Die Autorinnen Julia Tulipan und Nadja Polzin durchleuchten Symptome, Ursachen und Auslöser der Nebennierenschöpfung, erbringen Einblicke in Diagnoseverfahren und zeigen auf, wie sich durch Stressmanagement, eine gesunde Ernährung gepaart mit Bewegung und ausreichend Schlaf die Nebenniere erholt und gesund bleibt!

Ein praktischer Ernährungsplan inkl. Rezepten ergänzt das aus unserer Sicht empfehlenswerte Buch! **Versandkostenfrei hier bei uns im Shop.**



Diagnose: Nebennierenschöpfung

Preis: 24,95 Euro, versandkostenfrei

Gibt's nicht, gibt's nicht!

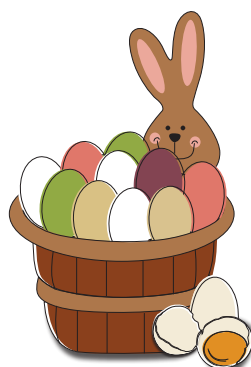
Sie interessieren sich für einen bestimmten Buchtitel, finden ihn aber nicht auf unserer Shop-Seite? Kein Problem! Schreiben Sie uns an: lchf@dvs-hg.de

Denn auf www.expert-fachmedien.de können Sie nicht nur unsere verlags-eigenen Publikationen bestellen, sondern auch alle auf dem deutschen Markt erschienenen und lieferbaren Bücher. Und das versandkostenfrei ab einem Bestellwert von 20 Euro!

Nutzen Sie unseren online-Versandhandel!

Wir wünschen Ihnen ein frohes Osterfest und bleiben Sie gesund!

Ihr Team von LCHF Deutschland und der Expert Fachmedien GmbH



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



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
www.expert-fachmedien.de

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

