

# LCHF-NEWS

gesunde Neuigkeiten



## Liebe Freunde der LCHF-Ernährung,

hier einige Neuigkeiten aus unserem Hause....

### LOW CARB – LCHF Magazin Ausgabe 2/2017

Der Sommer ist da! Die ideale Zeit, um viel Vitamin D zu tanken, die Natur zu genießen und auch die herrlich langen Abende draußen zu verbringen. Auch die Sommerausgabe unseres LCHF-Magazins ist soeben erschienen! Erfahren Sie in der aktuellen Ausgabe unter anderem alles über Insulin – das missverständliche Hormon oder auch, was guten und vor allem biologisch-ökologisch „sauberen“ Käse ausmacht und was man bei der Käseauswahl beachten sollte.

Tipps für das Abnehmen mit einer extra Portion Fett finden Sie in unserem Heft ebenso wie eine Antwort auf die Frage, was Glückliche mit Abnehmen zu tun hat. Außerdem entführen wir Sie auf eine kulinarische Reise in die Schweiz und zeigen, wie mit ein wenig Kreativität Schweizer Klassiker zu LCHF-konformen Gerichten abgewandelt werden können.

Also: Hinein in den Liegestuhl und in Ruhe lesen und genießen.

Das neue Magazin und weitere lesenswerte Lektüre rund um die ketogene Ernährung finden Sie hier.

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

### LOW CARB - LCHF Kochjournal

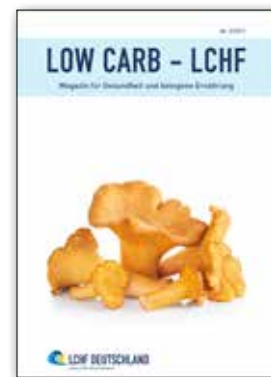
Genießen Sie die Sommerzeit mit den richtigen Rezepten für gesunde LCHF-Gerichte. Ob frische Salate, herzhafte Suppen, leichte Fischgerichte, raffinierte Nachspeisen oder die richtige Grillsauce zum saftigen Fleisch.

Freuen Sie sich mit uns auf abwechslungsreiche, sommerliche Rezepte für die ganze Familie und natürlich auch für Ihre Gäste. Dieses und unsere bisher erschienenen Kochjournale können Sie über unseren Online-Shop bestellen.

Sie wollen auch alle künftigen Kochjournale sofort nach Erscheinen erhalten? Senden Sie uns eine E-Mail und lassen Sie sich vormerken (jederzeit widerrufbar!).

Besuchen Sie uns auf

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



### LOW CARB – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

Jahresabonnement 20,00 Euro + Versandkosten (4 Ausgaben)

Einzelheft 6,00 Euro + Versandkosten



### LOW CARB - LCHF Kochjournal Sommer

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten

**LCHF Rezept**

# Grüne Sommersuppe

aus dem LCHF Kochjournal Sommer

Den Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Die Zucchini waschen, Stiel- und Blütenansätze abschneiden und in Stifte schneiden. Brokkoli waschen und klein schneiden. Die Schalotten pellen und fein hacken. Kräuter waschen, trocknen und fein hacken.

Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Schalotten darin bei milder Hitze glasig braten. Das Gemüse und 3/4 der Kräuter zugeben und bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten braten.

Die Sahne und die Brühe dazugießen und aufkochen. Die Suppe solange köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Danach die Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den restlichen Kräutern bestreuen und servieren.

**Tipp:** Falls keine frischen Kräuter vorhanden sind, lassen sich auch sehr gut TK-Kräutermischungen verwenden.

**Zutaten für 4 Portionen:**

- » 500 g Spinat
- » 300 g Zucchini
- » 250 g Brokkoli
- » 2 Schalotten
- » 20 g Butterschmalz
- » 1 Bund gemischte Kräuter
- » 200 g Crème fraîche
- » 200 ml Sahne 35%
- » 1 TL Instant Brühe
- » Salz und Pfeffer

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	33,0	24,9	93,1
pro Portion	8,3	6,2	23,3
Energieverteilung	13 %	10 %	77 %

**Skaldeman-Ratio:** 1,6



## LCHF Akademie

### LCHF Akademie – Leben – Lernen – Wohlfühlen

Siebzehn neue „Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungscoachs – Low Carb – LCHF-Paleo“

<https://lchf-akademie.de/17-neue-ernaehrungsrevolutionaere/>

Der nächste Ausbildungskurs startet am **1. August 2017**. Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://lchf-akademie.de/ausbildung/ganzheitlicher-gesundheits-und-ernaehrungscoach/>

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](mailto:info@lchf-akademie.de)

[www.LCHF-Akademie.de](http://www.LCHF-Akademie.de)



## LCHF AKADEMIE

Ausbildungen \* Seminare \* Workshops





## 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](mailto:lchf@dvs-hg.de)

Denn auf [www.expert-fachmedien.de](http://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!

Sommerliche Grüße 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](mailto: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](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

