7 Liebe Leserinnen, liebe Leser

9 Low Carb, so klappt's

10 Das Prinzip des Klappbuchs
10 Zum Start in den Tag
10 So ist das Buch aufgebaut
12 So funktioniert Low Carb
14 Der ideale Low-Carb-Tag
17 Hinweise zu den Rezepten
19 Mengen

20 Frühstück
28 Die 20 besten Snacks – ganz ohne Kochen

31 Die Rezepte

120 Alle vegetarischen Gerichte auf einen Blick

121 Rezeptverzeichnis

aus: Lenz, Low-Carb-Tagesplaner (ISBN 9783432100067) © 2016 TRIAS Verlag