

9 Das Low-Carb-Prinzip

- 10 **Abnehmen mit wenig Kohlenhydraten – wie geht das?**
- 10 Kohlenhydrate verhindern, dass wir abnehmen
- 11 Was Kohlenhydrate können
- 12 Raus aus dem Insulinkarussell
- 13 **Wenig Kohlenhydrate – viel Bewegung**
- 14 **Fett ja, aber das richtige**
- 16 Muskeln kosten Energie
- 16 Bewegung macht den Kopf frei
- 17 **Alle Vorbereitungen für Low Carb**
- 18 Low Carb einkaufen
- 19 Hilfe – Heißhunger!
- 21 Essen außer Haus
- 22 **Schnelle KH-arme Snacks ganz ohne Kochen**
- 23 **Das 8-Wochen-Low-Carb-Programm**
- 30 **Für Eilige: 2 Wochen Low Carb**
- 32 **So viele Kohlenhydrate enthalten die Rezepte**
- 37 **Hinweise zu den Rezepten und praktische Tipps**





- 39 **Die Low-Carb-Rezepte**
- 40 **Frühstück**
Tolle Ideen für den perfekten Start in den Tag
- 46 **Snacks**
... wenn sich im Büro der Hunger meldet
- 52 **Suppen**
Für kalte Winterabende und heiße Sommertage
- 60 **Salate**
Langweilige Blattsalate gibt's hier nicht ...
- 66 **Gemüse**
Leckeres von der Gemüsebeilage bis zum vegetarischen Hauptgericht
- 76 **Fisch**
Als Filet, Röllchen oder am Spieß – Sie haben die Wahl ...
- 84 **Fleisch**
Beliebte Klassiker mit neuem Dreh
- 92 **Dessert**
Auch mit wenigen Kohlenhydraten lassen sich süße Sünden zaubern
- 98 **Kochen am Wochenende**
Endlich mal Zeit, ausgiebig zu kochen
- 108 **Register**