

6 Liebe Leserin, lieber Leser!

9 Gesunder Genuss – Nudeln Low Carb

10 Warum Low-Carb-Pasta?

- 10 Was ist Low Carb?
- 11 Was sind Kohlenhydrate?
- 12 Welches Fett eignet sich für eine Low-Carb-Ernährung?
- 14 Was bewirken Kohlenhydrate?
- 15 Wie viele Kohlenhydrate brauchen wir?
- 16 Wie schaut die optimale Nährstoffverteilung aus?
- 16 Wie fängt man am besten an?
- 17 Beispiele für Low-Carb-Tage
- 18 Ein wenig Gerätekunde ...
- 20 Spezialzutaten zum Kochen
- 23 Tipps für die perfekte Zubereitung

25 Gemüsenucln – die Rezepte

26 Vorspeisen und Kleinigkeiten

40 Veggie-Hauptgerichte

58 Hauptgerichte mit Fisch & Fleisch

74 Süße Nudeln

88 Zutaten-Register