7 Danksagung

8 Liebe Leserinnen, liebe Leser

11 Low Carb – High Happiness

12 Low Carb – und wie!?

13 Fett ist nicht böse

13 Wie viel genau ist »wenig«?

14 Ballaststoffe – ein wichtiges Thema

14 10 goldene Low-Carb-Regeln

17 Low Carb in besonderen Situationen

18 Was kommt denn jetzt auf den Tisch?

20 Besondere Low-Carb-Zutaten

31 Soulfood-Rezepte

33 Glücksgefühl am Morgen
Köstliche Muntermacher – die besten Frühstücke

49 Löffeln und Knabbern
Wärme für die Seele – Suppen und Vorspeisen

71 Was richtig Ordentliches
Für ein dickes Fell: Hauptgerichte mit »Substanz«

107 Süßes ganz ohne Zucker
Gar nicht sündig – Naschereien und Desserts

117 Gebackenes Glück
Den Traummann backen. Oder: Kekse, Kuchen und Co.

131 Was zum Anstoßen
Flüssiges Gold – die besten Getränke

140 Stichwortverzeichnis

aus: Mengele, Low Carb für die Seele (ISBN 9783830481850) © 2015 Trias Verlag