



9 Low Carb vegetarisch – so funktioniert's

- 10 Das Low-Carb-Prinzip
- 10 Was sind eigentlich Kohlenhydrate?
- 11 Und was machen Kohlenhydrate im Körper?
- 12 Fettzellen werden gemästet
- 12 Low Carb als Insulin-Dompteur
- 14 Kohlenhydratsparen – so geht's
- 15 Warum Low Carb auch ohne Fleisch funktioniert
- 15 Ihr vegetarischer Low-Carb-Alltag
- 18 Häufig gestellte Fragen
- 19 Ihr Low-Carb-Lebensmittelfinder
- 21 Low Carb eignet sich nicht für Veganer
- 22 Abnehmen mit Bewegung
- 22 Küchenschrank-Basics
- 23 Vegetarische Low-Carb-Snacks ohne Kochen
- 24 Low-Carb-Snacks für unterwegs
- 30 Hinweise zu den Rezepten

35 Low Carb vegetarisch – so schmeckt's

- 35 Frühstück
- 41 Snacks
- 49 Suppen
- 57 Salate
- 65 Hauptgerichte
- 91 Desserts
- 99 Kochen für Gäste