

LowCarb – so funktioniert's, jeden Tag!

Vorwort – Das kann dieses Buch	7	Carbs – darum low statt no! Fakten	
Darum geht's – Was bedeutet		zu Kohlenhydraten	14
LowCarb eigentlich?	8	LowCarb Tag für Tag – Themen und Tipps	
Die LowCarb-Pyramide	9	von Abnehmen bis Zählen	16
Wie Besser-Esser den Teller		Der LowCarb-Vorrat plus Wissens-	
üppig füllen	10	wertes von Einkaufen bis Backen	18
Kalorienleichte Magenfüller mit		2 x 7 Tage LowCarb – Rezepte	
Gesundheits-Plus – 9 Beispiele	11	zum Abnehmen und praktische	
Eiweiß: Power-Fatburner und mehr	12	Tipps für Einsteiger	20
Fette: verkannte Fitmacher	13		

Frühstücksideen & Snacks

Cremige Früchtchen	26	Mit Aroma-Plus	36
Pikantes für Ausgeschlafene	28	Salatiges mit ganz viel Stil	38
Schnelle Verführer nicht nur für Gäste ..	30	Klein und ausgesprochen fein,	
Gemüse & Kräuter – Vielfalt		diese Gemüsesnacks	40
ohne Grenzen	32	Die Sauce macht's	42
Cremiger Genuss für Zwischendurch ..	34		

Bunte Salate

Die Verführer unter den Salaten	46	Salate zum Satt-Genießen	52
Klassiker neu interpretiert	48	Das passt perfekt zum Salat:	
Salate mit Würze	50	Steak & Filet	54

Suppen & Eintöpfe

Suppen ganz vegetarisch	58	Gemüsesuppe x 4	66
Sattmacher-Suppen aus aller Welt	60	Suppen mit feiner Einlage	68
Suppen für Gäste	62	Kräftiges aus der Suppenküche	70
Lecker! Lauter cremige Süppchen ..	64	Alles in einem Topf	72

Beilagen & Vegetarisches

Gemüse schnell verfeinert	76	Nicht nur für Vegetarier	88
Gemüse aus dem Orient	78	Sommergemüse, auch für	
Ofen-Gemüse	80	rund ums Jahr	90
In Mini: Reis & Gratins	82	Linsen & Bohnen – die ganze Vielfalt ..	92
Hülsenfrüchte und Begleitung	84	Und noch mehr Linsen-Hits	94
Da ist Käse drin	86	Hülsenfrüchte treffen Obst	96

Eierspeisen & Aufläufe

Feine Omeletts aus der Pfanne	100	Bunte Auflauf-Kreationen	106
Eier in allen Variationen	102	Aufläufe – hier sind die Exoten	108
Überbackenes mit Fisch und vegetarisch	104	Aufläufe mit Fleisch	110

Fischgerichte

Fisch mal etwas anders	114	Raffiniert und schnell, diese vier Fische	124
Mit zarter Knusperkruste	116	Spezialitäten für Fischfans	126
Fischfilet ideenreich kombiniert	118	Fisch mit Sauce, Salsa, saurer Sahne ..	128
Noch mehr Fisch mit buntem Gemüse ..	120		
Fisch wie's beliebt – gedämpft, pochiert, gebraten	122		

Mit Geflügel & Fleisch

Hähnchen aus aller Welt	132	Schnitzel – drei Mal kreativ	140
Geflügel ganz trendy	134	Feines mit Geflügel	142
Hähnchen für alle Gelegenheiten ..	136	Filet & Geschnetzeltes	144
Mit dem gewissen Etwas – Variationen in Huhn ..	138	Kalb & Rind – ganz fein! ..	146
		Fleisch mit frischen Fruchtchen ..	148

Süßes »low sweet«

Schnelle Power-Drinks – fruchtig, nussig, gewürz-aromatisch	152	Süße Löffelspeisen und Gabelhappen:	
Fruchtiger Abschluss – Obstsalate mit köstlicher Creme	154	Eis, Pudding & Gelee ..	156
		Heiße Fruchtchen – unwiderstehlich!	158

LowCarb-Backideen

Brötchen für jeden Tag	162	Käsekuchen – die besonderen ..	170
Mit viel Geschmack – Nuss- und Sauerteigbrot	164	Torten für den Genuss ..	172
Windbeutel x 3 – tolle herzhafte Ideen ..	166	Kuchen – auch für unterwegs ..	174
Kleine Kuchen ganz groß – Muffins ..	168	Die Aufschneider – frische Früchte vom Blech ..	176

Gut zu wissen

Beste Laune, höchster Genuss – Essen ohne schlechtes Gewissen	178	Wissenswertes über Zutaten: von Agar-Agar bis Weinsteinbackpulver ..	184
Imbiss und Snack – so schmeckt's lowcarb außer Haus	180	Glossar der Ernährungsfachbegriffe ..	185
LowCarb zum Kombinieren: Rezept-vorschläge für viele Gelegenheiten ..	182	Rezeptregister ..	186
		Impressum ..	192