

Inhalt

Keine Einführung, sondern ein Willkommen!	7
Wer wir sind und warum dieses Buch existiert	8
Was ist das 28-Tage-Programm?	10
Einige Hinweise.	11
Was ist Low-Carb – ein Überblick	13
Low-Carb-Diäten in der Übersicht	15
Low-Carb – Diät oder Ernährungsumstellung?	29
Reduktionsdiäten im Allgemeinen	30
Vorteile einer dauerhaften Ernährungsumstellung	31
Low-Carb in Kombination mit einer neuen Denkweise	33
Krank dank Übergewicht	35
Stoffwechseltypen	37
Übersicht der Makronährstoffe	41
Tierisches oder pflanzliches Eiweiß?	50
Essenzielle Mikronährstoffe.	53
Tipps rund um deine Nährstoffquellen	65
Die Ketose	67
Die Low-Carb-Grippe	69
Zuckeralternativen	71
Synthetische Süßungsmittel	75
Heißhunger und was du dagegen machen kannst.	76
Vorratskammer für die Low-Carb-Küche	77
Kleine Low-Carb-Zutaten-FAQ	79
Wichtige Hinweise zu den Rezepten	81
Das 28-Tage-Programm	85
Rezepte Frühstück	114
Rezepte Mittag-/Abendessen	148
Rezepte Desserts	212
Anmerkungen	244
Sachregister	246
Rezeptregister	249
Bildquellen.	253