

Inhalt

Vorwort	9
Mit Low-Carb ans Ziel	10
Low-Carb und Diät	12
Warum verschwindet das lästige Hüftgold nicht?	13
Umdenken statt fettfrei leben	15
Unser Stoffwechsel – mehr Power durch gesunde Energie	15
Proteine – wertvoller Brennstoff	16
Kohlenhydrate – liefern schnelle Energie	16
Fette – Freund oder Feind?	17
Über das Zusammenwirken der drei Brennstoffe: Achtung, Insulin! . .	18
Günstiges Zusammenspiel: die Ketose	19
Fit und glücklich mit Low-Carb	20
Erfolgreich starten mit Low-Carb	22
Clever und gesund einkaufen	22
Kohlenhydrate im Griff	23
Vorsicht: die schlimmsten Carb-Fallen	24
Fertiggerichte – heimliche Zuckerbomben	25
Zuckerfrei – trügerische Mogelpackung	25
Pflanzliche Milch und Joghurt	26
Sportlernahrung und Proteinriegel	26
Kohlenhydrat-Spitzenreiter	27
Low-Carb alltagstauglich	28
Backen, aber Low-Carb	28
Low-Carb-Süßigkeiten und -Snacks	29
Brot, Pizza, Pommes und Nudeln gemäß Low-Carb	29
Clever ersetzt	31
Die besten Low-Carb-Foods	32
Zum Umgang mit diesem Buch	35
 Frühstück	 36
Granola	37
Knuspermüsli	38
Kokos-Porridge	39
Buttertoast	40

Fast Food	42
Burger.	43
Chicken-Nuggets mit Currydip	45
Burger-Rolle	46
Deftige Klassiker.	48
Zuccinilasagne	49
Schnitzel mit Pommes	50
Kohlrabigratin.	52
Flammkuchen	53
Spaghetti Bolognese	54
Käsespätzle mit Röstzwiebeln	56
Gnocchi mit fruchtiger Tomatensauce	58
Backcamembert	60
Risotto	61
Cannelloni	62
Beilagen	64
Blumenkohlreis (zur Asiapfanne).	65
Brokkolipüree	67
Falscher Kartoffelsalat mit Putenbrust	68
Knödel (mit Rotwein-Gulasch)	70
Pommes	73
Pizza und Pizzabrot.	74
Pizza mit Zucciniboden.	75
Pizza mit Thunfischboden.	76
Pizza mit Blumenkohlboden.	78
Pizza Piccolinis	80
Pizzabrot.	81
Brot und Brötchen	82
Brötchen.	83
Laugenbrötchen	84
Brot.	85
Bagels.	86

Sushi	88
Gurkensushi	89
Sushi mit Blumenkohlreis	90
Sandwich und Taco	92
Sandwich-Baguette	93
Taco	95
Zum Knabbern	98
Zucchini-Chips	99
Salami-Chips.	100
Käse-Chips	101
Saucen und Dips	102
Low-Carb-Ketchup	103
Barbecue-Sauce	104
Frischkäsedips	105
Desserts und Süßspeisen	106
Panna Cotta	107
Tiramisu	108
Milchreis mit Shirataki-Reis.	110
Milchreis aus Hüttenkäse	111
Mousse au Chocolat.	112
Schokoladenpudding mit Sahne und Beeren.	113
Kuchen und Torten	114
Marmorkuchen	115
Bienenstich.	116
Käsesahnetorte.	118
Schwarzwälder Kirschtorte	120
Süße Riegel, Kekse und Teilchen	122
Schokokekse mit leckerer Creme-Füllung	123
Schoko-Kokos-Riegel	124
Rumkugeln	125

Schokohörnchen	126
Kokos-Mandel-Bällchen	128
Schoko-Knusper-Flakes	129
Nussecken	130
Milchcremeschnitten	132
 Weihnachtlich	 134
Marzipankartoffeln	135
Lebkuchen	136
Gebrannte Mandeln	137
Vanillekipferl	138
Butterkeksringe	139
 Bezugsquellen	 140
Über die Autorin	140
Danksagung	141
Bild- und Rezeptnachweis	142