

Inhalt

1. Vorwort	4
2. Von einer, die auszog, ihr Gewicht zu halbieren	7
3. Wie, was und warum überhaupt Low-Carb?	12
4. Mein Happy-Carb-Prinzip	17
5. Warum selbst machen besser ist	21
6. Organisation ist unterwegs alles	28
7. 44 Low-Carb-Rezepte für unterwegs	34
8. Süße Leckereien für späte Frühstücke	36
9. Manchmal muss das Essen einfach warm sein!	45
10. Lauter Sachen für die Lunchbox	60
11. Laugenstangen, Pizzabrötchen und Co.	75
12. Rundum sorglos satt Salate	90
13. Powersnacks! Aus der Hand direkt in den Mund	104
14. Danksagung	112
15. Rezeptübersicht	114
16. Register	116
17. Notizen	120
18. Impressum	128