

INHALT

High Noon mit Low Carb.	4
Mehr Energie mit weniger Kohlenhydraten	5
So hilft Low Carb beim Schlankwerden und -bleiben.....	5
Vorsicht, süße Falle!.....	6
So klappt die Umstellung auf Low Carb.....	7
Low-Carb-Lunch leicht gemacht.....	8
INFORMATIONEN ZU DEN NÄHRWERTEN	9
SUPPEN	11
MIT FLEISCH	27
MIT FISCH	63
VEGETARISCH.....	79