



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