

Vorwort	4
Wie und warum aus Pasta auf dem Teller gesundes Gemüse wurde	7
Mein Happy-Carb-Prinzip	12
Keine Zeit zu kochen ist eine Ausrede, die nicht länger gilt	16
Schnelle Küche fängt beim unkomplizierten Einkauf an	20
Praxistipps für flotte Küchenhelden	23
55 Low-Carb-Rezepte, einfach und schnell für jeden Tag	34
Turbo-Frühstücke für jeden Geschmack	36
Flotte Küche mit Fleisch	48
Ratzfatz aus dem Wasser auf dem Teller	70
Einfach Veggie geschlemmt	80
Kalte Feierabend-Schmausereien mit Pfiff	90
Low-Carb-Backen geht auch ganz easy	104
Rezeptübersicht	114
Register	116
Notizen	121
Impressum	128