

# LowCarb – so funktioniert's, jeden Tag!

Vorwort – Das kann dieses Buch .....	7	Carbs – darum low statt no! Fakten zu Kohlenhydraten .....	14
Darum geht's – Was bedeutet LowCarb eigentlich? .....	8	LowCarb Tag für Tag – Themen und Tipps von Abnehmen bis Zählen .....	16
Die LowCarb-Pyramide .....	9	Der LowCarb-Vorrat plus Wissenswertes von Einkaufen bis Backen .....	18
Wie Besser-Esser den Teller üppig füllen .....	10	2 x 7 Tage LowCarb – Rezepte zum Abnehmen und praktische Tipps für Einsteiger .....	20
Kalorienleichte Magenfüller mit Gesundheits-Plus – 9 Beispiele .....	11		
Eiweiß: Power-Fatburner und mehr .....	12		
Fette: verkannte Fitmacher .....	13		

## Frühstücksideen & Snacks

Cremige Früchtchen .....	26	Mit Aroma-Plus .....	36
Pikantes für Ausgeschlafene .....	28	Salatiges mit ganz viel Stil .....	38
Schnelle Verführer nicht nur für Gäste .....	30	Klein und ausgesprochen fein, diese Gemüsesnacks .....	40
Gemüse & Kräuter – Vielfalt ohne Grenzen .....	32	Die Sauce macht's .....	42
Cremiger Genuss für Zwischendurch .....	34		

## Bunte Salate

Die Verführer unter den Salaten .....	46	Salate zum Satt-Genießen .....	52
Klassiker neu interpretiert .....	48	Das passt perfekt zum Salat: Steak & Filet .....	54
Salate mit Würze .....	50		

## Suppen & Eintöpfe

Suppen ganz vegetarisch .....	58	Gemüsesuppe x 4 .....	66
Sattmacher-Suppen aus aller Welt .....	60	Suppen mit feiner Einlage .....	68
Suppen für Gäste .....	62	Kräftiges aus der Suppenküche .....	70
Lecker! Lauter cremige Süppchen .....	64	Alles in einem Topf .....	72

## Beilagen & Vegetarisches

Gemüse schnell verfeinert .....	76	Nicht nur für Vegetarier .....	88
Gemüse aus dem Orient .....	78	Sommergemüse, auch für rund ums Jahr .....	90
Ofen-Gemüse .....	80	Linsen & Bohnen – die ganze Vielfalt .....	92
In Mini: Reis & Gratins .....	82	Und noch mehr Linsen-Hits .....	94
Hülsenfrüchte und Begleitung .....	84	Hülsenfrüchte treffen Obst .....	96
Da ist Käse drin .....	86		

## Eierspeisen & Aufläufe

Feine Omeletts aus der Pfanne .....	100
Eier in allen Variationen .....	102
Überbackenes mit Fisch und vegetarisch .....	104

Bunte Auflauf-Kreationen .....	106
Aufläufe – hier sind die Exoten .....	108
Aufläufe mit Fleisch .....	110

## Fischgerichte

Fisch mal etwas anders .....	114
Mit zarter Knusperkruste .....	116
Fischfilet ideenreich kombiniert .....	118
Noch mehr Fisch mit buntem Gemüse ....	120
Fisch wie's beliebt – gedämpft, pochiert, gebraten .....	122

Raffiniert und schnell, diese vier Fische .....	124
Spezialitäten für Fischfans .....	126
Fisch mit Sauce, Salsa, saurer Sahne ....	128

## Mit Geflügel & Fleisch

Hähnchen aus aller Welt .....	132
Geflügel ganz trendy .....	134
Hähnchen für alle Gelegenheiten .....	136
Mit dem gewissen Etwas – Variationen in Huhn .....	138

Schnitzel – drei Mal kreativ .....	140
Feines mit Geflügel .....	142
Filet & Geschnetzeltes .....	144
Kalb & Rind – ganz fein! .....	146
Fleisch mit frischen Früchtchen .....	148

## Süßes »low sweet«

Schnelle Power-Drinks – fruchtig, nussig, gewürz-aromatisch .....	152
Fruchtiger Abschluss – Obstsalate mit köstlicher Creme .....	154

Süße Löffelspeisen und Gabelhappen: Eis, Pudding & Gelee .....	156
Heiße Früchtchen – unwiderstehlich! ....	158

## LowCarb-Backideen

Brötchen für jeden Tag .....	162
Mit viel Geschmack – Nuss- und Sauerteigbrot .....	164
Windbeutel x 3 – tolle herz hafte Ideen ..	166
Kleine Kuchen ganz groß – Muffins .....	168

Käsekuchen – die besonderen .....	170
Torten für den Genuss .....	172
Kuchen – auch für unterwegs .....	174
Die Aufschneider – frische Früchte vom Blech .....	176

## Gut zu wissen

Beste Laune, höchster Genuss – Essen ohne schlechtes Gewissen .....	178
Imbiss und Snack – so schmeckt's lowcarb außer Haus .....	180
LowCarb zum Kombinieren: Rezept-vorschläge für viele Gelegenheiten .....	182

Wissenswertes über Zutaten: von Agar-Agar bis Weinsteinbackpulver .....	184
Glossar der Ernährungsfachbegriffe .....	185
Rezeptregister .....	186
Impressum .....	192