

9 Low Carb vegetarisch – so funktioniert's

- 10 Das Low-Carb-Prinzip**
- 10 Was sind eigentlich Kohlenhydrate?**
- 11 Und was machen Kohlenhydrate im Körper?**
- 12 Fettzellen werden gemästet**
- 12 Low Carb als Insulin-Dompteur**
- 14 Kohlenhydratsparen – so geht's**
- 15 Warum Low Carb auch ohne Fleisch funktioniert**
- 15 Ihr vegetarischer Low-Carb-Alltag**
- 18 Häufig gestellte Fragen**
- 19 Ihr Low-Carb-Lebensmittelfinder**
- 21 Low Carb eignet sich nicht für Veganer**
- 22 Abnehmen mit Bewegung**
- 22 Küchenschrank-Basics**
- 23 Vegetarische Low-Carb-Snacks ohne Kochen**
- 24 Low-Carb-Snacks für unterwegs**
- 30 Hinweise zu den Rezepten**

35 Low Carb vegetarisch – so schmeckt's

- 35 Frühstück**
- 41 Snacks**
- 49 Suppen**
- 57 Salate**
- 65 Hauptgerichte**
- 91 Desserts**
- 99 Kochen für Gäste**