

Inhalt

Low-Carb genießen – ohne Fisch und Fleisch	4
Low-Carb	5
Low-Carb → LOGI	5
Die LOGI-Pyramide in der ovo-lacto-vegetabilen Version	6
Nicht nur weglassen, sondern sinnvoll ersetzen!	8
Überlassen Sie nichts dem Zufall!	9
Eiweiß in ausreichender Menge und Qualität	9
So kommen Sie bei den Omega-3-Fettsäuren auf Ihre Kosten	9
Unter die Lupe genommen: Die Vitamine B ₂ , B ₁₂ und D	10
Ebenfalls im Visier: Kalzium, Eisen, Zink und Jod	10
Vegetarische Ernährung bei Kindern	11
Gut, immer etwas im Haus zu haben!	12
Konserven und Gläser	12
Trockenprodukte	12
Tiefkühlware	12
Öle	13
Würzmittel	13
Frische Lebensmittel	13

Rezepte

- Artischockenquiche 14
- Italienische »Melanzane« –
Auberginengratin mit Mozzarella 16
- Gebratene Avocado
mit Ziegenfrischkäse 17
- Bunte Amaranth-Gemüse-Pfanne 18
- »Beeriger« Römersalat 20
- Toscana-Bohnen-Salat mit
gebratenem Tofu 21
- Indische süßsaure Baked Beans 22
- Gefüllte Riesenchampignons 24
- Israelischer Eintopf »Shakshuka« 25
- Veggie-Eiweiß-Wrap 26
- Eierklöße auf Blattsalaten 28
- Ge grillter Fetakäse auf Salat 30
- Gefüllte Fleischtomaten im Silberkleid 31
- Roter Fenchel 32
- Grünkohl-Ricotta-Muffins 33
- Gemüsezwiebel
mit Kichererbsenfüllung 34
- Gefüllte Gurkenschiffchen 36
- Kohlrabistifte mit Sojabolognese 37
- Süßkartoffelpfanne
mit Kräuterseitling-Rucola-Salat 38
- Fruchtiges Kokos-Linsen-Curry 40
- Bunter Pfifferling-Linsen-Salat 42
- Möhren-Weißkohl-Eintopf
mit Frischkäse 43
- Kalte Gurkensuppe
mit Kräutermozzarella 44
- Möhrenpuffer mit Kräuterjoghurt 46
- Orientalischer Linsen-Spinat-Topf 47
- Vegetarische Low-Carb-Pizza 48
- Quinoataler mit Staudensellerie Salat 50
- Römersalat mit Apfeldressing
und gebratenen Tofuwürfeln 51
- Rote-Bete-Kürbis-Süppchen mit
Karotten-Mandel-Sahne 52
- Würzige Rosenkohl-Möhren-Chips 53
- Grüner Spargelsalat mit Erdbeeren
und Nussdressing 54
- Spinat-Kräuter-Süppchen
mit Mandelcremeflocken 56
- Persischer Spinatsalat »Borani« 57
- Feuriges Selleriecurry in Kokossauce 58
- Weißkraut-Avocado-Salat 60
- Zuckerhutsalat mit Granatapfelperlen
und gebratenem Tofumix 61
- Gebackene Zucchini rusteln 62
- Zucchini streifen in Knoblauchcreme 64
- Zucchini kuchen mit Lauchgemüse 65
- Zucchini-Ingwer-Reibekuchen
mit Paprikaquark 66