

INHALT	U2
VORWORT	03
WIE FUNKTIONIERT LCHF	
Die verschiedenen LCHF-Formen: Strikt, normal und liberal	04
Was ist die Skaldeman-Ratio?	06
Vermeiden Sie Hunger	06
4-Wochen-Plan	07
SALATE	08
SUPPEN	16
FISCH	22
FLEISCH	26
Die kleine Grillschule	32
VEGETARISCHE GERICHTE	34
AUS DEM BACKOFEN	40
SAUCEN UND DIPS	46
NACHTISCH	50
KOHLENHYDRATTABELLEN FÜR SAISONALE LEBENSMITTEL	54
Kleine Kraftpakete: Sprossen und Keimlinge	55
Sprossendips	58
IMPRESSUM	59