

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	20
FLEISCH	30
VEGETARISCHE GERICHTE	38
AUS DEM BACKOFEN	44
SAUCEN UND DIPS	50
NACHTISCH	54
KOHLNHYDRATTABELLEN FÜR SAISONALE LEBENSMITTEL	58
Die kleine Kräuterschule	60
IMPRESSUM	63