
THEORIE

Ein Wort zuvor ...	5
ABNEHMEN MIT LCHF	7
Übergewicht – was nun?	8
Zeit zu handeln	9
Diäten und ihre Erfolgsaussichten	10
Der menschliche Stoffwechsel	12
Extra: Insulin – das Fettspeicher- hormon	14
Was uns dick macht	19
Ketone und Ketose	20
Die Wirkung der Ketone	21
Ketose	22
Extra: Messung der Ketose	24
Ketone in der Evolution	26
Extra: Gesund leben mit LCHF	28
Abnehmen in Ketose	30
Worauf muss ich achten?	32
LCHF und Sport	34

PRAXIS

EINSTIEG IN DIE LCHF-KÜCHE	37
Gute Planung ist das A und O	38
Vorbereitung und Start	39
Versteckte Kohlenhydrate	42
Extra: Achtung – Kohlenhydratfalle!	44
Süßigkeitenhunger	45
Extra: Backen mit LCHF	47
Die Wahl der Lebensmittel	48
Milchprodukte und LCHF	48
Gemüse & Co	53
DER VIER-WOCHEN-PLAN	57
Das LCHF-Frühstück	58
Die richtige Auswahl	59
Ideal als schnelles Frühstück: weiße Smoothies	61

Die ersten 28 Tage	66
Tag 1 bis 4	
Einkaufsliste und Rezepte	67
Tag 5 bis 8	
Einkaufsliste und Rezepte	75
Tag 9 bis 12	
Einkaufsliste und Rezepte	83
Tag 13 bis 16	
Einkaufsliste und Rezepte	92
Tag 17 bis 20	
Einkaufsliste und Rezepte	99
Tag 21 bis 24	
Einkaufsliste und Rezepte	106

Tag 25 bis 28	
Einkaufsliste und Rezepte	114

SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	122
Sachregister	124
Rezeptregister	125
Impressum	127