

INHALT

- 6 Stoffwechselwissen
- 8 Low-Carb-Praxiswissen
- 10 Best of Low Carb
- 14 Low Carb im Alltag
- 16 Low-Carb-Tipps

18 Power-Frühstück

So fängt Ihr Tag garantiert gut an:

Ob gemütlich zu Hause oder aus der Hand unterwegs – bei Overnight-Chia, Apfelpfannkuchen mit Honigquark, Müsliriegel oder Rührei mit Shrimps findet jeder sein Lieblingsfrühstück

56 Lunch to go

Frisch, leicht und fix zubereitet – so schmeckt Low Carb:

Wer die Wahl hat, ... darf sich freuen. Bei Thailändischem Rindfleischsalat, Spinatcrêpes oder Blumenkohl-Curry bleiben bestimmt keine Wünsche offen

94 Feierabend-Blitzrezepte

Leichter Genuss nach dem Arbeitstag:

Lehnen Sie sich entspannt zurück und genießen Sie Garnelenspieße mit Mangosalat, Piccata Milanese, gratinierte Putensteaks, Lachskoteletts auf Fenchel und vieles mehr

140 Register

144 Impressum