

Inhalt

Vorwort	4
Wie sich das Leben verändert – mit 60 Kilogramm weniger Gewicht	7
Für immer Low Carb, aber schmecken muss es	15
Mein Happy-Carb-Prinzip	21
Der kleine Low-Carb-Küchennavigator	26
Die Hauptdarsteller in meiner Küche - Happy Food	34
Meine 150 Lieblings-Low-Carb-Rezepte mit der Extraportion Happiness	47
Frühstück oder nicht Frühstück, ist hier nicht die Frage	49
Seelenfutter aus einem Topf: Suppen und Eintöpfe, die rundum glücklich machen	66
Fleisch ist mein Gemüse, aber nur mit ganz viel Gemüse	89
Fischers Fritz fischt frische Fische	127
Veggie macht happy. Da braucht es keinen gesetzlichen Veggie-Day	150
Salate gehen immer, wenn sie lecker sind und satt machen	180
Es darf genascht und geknabbert werden	203
Herzhaft aus dem Ofenrohr	216
Kaffeeklatsch und Kuchenbuffet: Süße Launen wollen ausgelebt werden	238
Danksagung	260
Rezeptübersicht	262
Register	266