

Inhalt

Vorwort	5
Fakten-Check	6
Was sind Kohlenhydrate?	7
Kohlenhydrate: die Energiequelle Nummer Eins	9
Die wichtigsten Kohlenhydrate auf einen Blick.....	9
Insulin – so wichtig und doch so gefährlich?	11
Die Fakten auf einen Blick	13
Exkurs: Proteine – Bausteine des Lebens	14
 Belastungs-Check –	
Die Rolle der Kohlenhydrate beim Sport ..	15
Grundlagen der Energiebereitstellung im Muskel	15
Schneller, höher, weiter – Mitochondrien machen es möglich	17
Bestimmung der maximalen Herzfrequenz	18
Periodisierung der Ernährung – wann Sportler mit „Low Carb“ besser laufen	18
Mythos Carboloading – mehr Kondition dank Kohlenhydratkick?	20
 Laborbericht -	
Was sagt aktuell die Wissenschaft?	23
Glutenfrei – oh Nein!	23
Dank Low Carb zum Infarkt?	24
Übergewicht ist Krebsrisikofaktor Nummer Eins	24
Vegan – für die Tiere und für die eigene Gesundheit	25
L-Carnitin – Fettburner mit gefährlichem Nebeneffekt	25
Gesund bis ins hohe Alter – geht das?	26
Mit Kalorienrestriktion den Kampf gegen Krebs beginnen	28
Eine gute Darmflora hält jung	29
 Praxis-Check	30
Gute Wahl, schlechte Wahl – die zwei Seiten der Kohlenhydrat- Medaille	30
Übersicht über die verschiedenen Ballaststoffe	30
Kleine Warenkunde	32
Wertvolle Kohlenhydrate	33
Schlechte Kohlenhydrate	44
Süß, aber richtig.....	48
Low Carb muss nicht sein – mit Kohlenhydraten erfolgreich abnehmen	54
Energiebilanz – nicht Essen macht dick, sondern zu viel Essen.....	55
Exkurs: Warum funktionieren „Low Carb“-Diäten?	56
Ermittlung des Tagesumsatzes.....	57
Intervall-Fasten – der richtige Weg zu einem gesünderen Leben?	59
Wie funktioniert die 16-Stunden-Diät in der Praxis?	60

Schummeltricks für Schichtarbeiter	61
Abnehmen mit Genuss	62
Rezeptvorschläge für jeden Tag	64
Kleines Einmaleins des Brotbackens	65
Frühstück	
Dinkel-Körner-Vollkornbrot	66
Emmer-Sauerteig-Vollkornbrot	68
Roggensauerteig	70
Frühstücks-Couscous	72
Overnight Oats	74
Frühstücks-Smoothie	76
Strawberry Shake	78
Vollkornbrot mit veganer Streichvurst	80
Bohnen-Paprika-Creme	82
Mittagessen	
Kichererbsen-Burger mit Kurkuma-Cashewcreme	84
Kartoffelauflauf mit Amaranthkruste	86
Süßkartoffel-Toast mit Räucherlachs	88
Nudelsalat mit Avocadopesto	90
Bunter Bohnen-Salat mit Topinamburscheiben	92
Kürbiscremesuppe	94
Abendessen	
Zucchini-Bulgur-Schiffchen	96
Dinkel-Vollkorn-Pizza	98
Topinambursuppe	100
Weißes Chili	102
Möhren-Linsen-Püree mit gebratenem Lachs	104
Kürbis und Süßkartoffeln aus dem Ofen mit Guacamole	106
Snacks und Kleinigkeiten	
Hummus mit Gemüsesticks	108
Buchweizensalat mit Ofengemüse und Roter Bete	110
Mexikanischer Quinoa-Salat	112
Für Süßschnäbel	
Schwarzes Gold - Schokolade für die Sinne	114
Quinoa-Bananen-Tassenkuchen	116
Süßkartoffelbrownies	118
Schoko-Haselnuss-Aufstrich	120
Anhang	
Über die Autorin: Caroline Cornfine	122
Literaturverzeichnis	123
Bildnachweis	128
Index	130