

Inhalt

6 Thermomix® hilft beim Abnehmen

8 Bewusst essen mit Low Carb High Fat

10 Schlank sein

13 Makronährstoffe

24 Muss ich abnehmen?

27 Low-Carb-High-Fat-Ernährungsweise

35 Die Lebensmittel

46 Infos und Wissenswertes über den Thermomix®

48 Thermomix® – ein Alleskönner

52 Frühstück aus dem Thermomix®

76 Snacks, Suppen & Salate aus dem Thermomix®

102 Hauptmahlzeiten aus dem Thermomix®

148 Desserts aus dem Thermomix®

166 Getränke aus dem Thermomix®

176 Gewürzmischungen aus dem Thermomix®

182 Rezeptregister

183 Über die Autoren

184 Impressum