

THEORIE

Vegetarisch + LCHF = doppelt gut!	5
LCHF FUNKTIONIERT AUCH VEGETARISCH	7
Der vegetarische Lebensstil	8
Es spricht viel für die vegetarische Ernährung	9
Extra: Das vegetarische Spektrum	11
Wichtige Nährstoffe im Fokus	12
Die LCHF-Ernährung	16
Kohlenhydrate – weniger gesund als ihr Ruf	17
Extra: Raus aus der Kohlenhydratfalle!	20
Proteine sind keine Lösung	21
Rettende Fette	22
LCHF – was ist besonders zu beachten?	23
LCHF vegetarisch – der gesunde Doppelpack	26
Gesundheitsfaktor Ketose	27
Extra: Bin ich in Ketose?	29
Eine schützende Ernährung	30
Abnehmen mit der vegetarischen LCHF-Ernährung	34
Extra: Warum sind wir dick?	
Ein Ausflug in unsere Geschichte	36

PRAXIS

LCHF VEGETARISCH IN KÜCHE UND ALLTAG 39

Neue Nährstofflieferanten	40		
Die »vegetarischen« Proteine	41		
Gesunde Fette und Öle	42		
Geeignete Kohlenhydrate	45		
Extra: Der Kohlenhydratgehalt			
ausgewählter Gemüsesorten	46		
Extra: Der Kohlenhydratgehalt			
ausgewählter Obstsorten	48		
So gelingt der Umstieg auf LCHF			
vegetarisch	50		
Tipps für die Umstellung	51		
Die »Skaldeman-Ratio«	53	Fleischlos satt: Hauptgerichte	86
Der neue Ernährungsalltag	54		
Extra: Führen Sie ein		(K)eine süße Sünde:	
Ernährungstagebuch!	56	Desserts und Gebäck	114
Extra: Ernährungstagebuch			
(Kopiervorlage)	57		
LCHF, VEGETARISCH, LECKER – DIE REZEPTE	59	SERVICE	
Low-Carb-Start in den Tag:		Bücher, die weiterhelfen	122
Frühstück	60	Adressen, die weiterhelfen	123
		Sachregister	124
 		Rezeptregister	125
Für den kleinen Hunger:		Impressum	127
Suppen, Salate, Fingerfood	70		