

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 |
| Der neue Ernährungsalltag | 54 |
| Extra: Führen Sie ein Ernährungstagebuch! | 56 |
| Extra: Ernährungstagebuch (Kopiervorlage) | 57 |

LCHF, VEGETARISCH, LECKER – DIE REZEPTE 59

| | |
|---|----|
| Low-Carb-Start in den Tag: Frühstück | 60 |
| Für den kleinen Hunger: Suppen, Salate, Fingerfood | 70 |

| | |
|--|-----|
| Fleischlos satt: Hauptgerichte | 86 |
| (K)eine süße Sünde: Desserts und Gebäck | 114 |

SERVICE

| | |
|----------------------------|-----|
| Bücher, die weiterhelfen | 122 |
| Adressen, die weiterhelfen | 123 |
| Sachregister | 124 |
| Rezeptregister | 125 |
| Impressum | 127 |