

9 LCHF – mit Genuss in ein schlankes Leben!

10 Wenn das Leben Kurven
schreibt

12 Meine persönliche Geschichte

16 Wir sind, was wir essen

22 LCHF – eine Ernährungsform
mit Potenzial

26 Ketose – der Stoffwechselturbo

28 Der optimale LCHF-Tag

30 LCHF – von der Theorie zur
Praxis

41 Meine LCHF-Küche

42 Frühstück

56 »To go«

68 Hauptgerichte

120 Basics

132 Dank der Autorin