

WAS IST LOW CARB?	4	ASIATISCH – LECKERES AUS FERNOST	160
Einfach abnehmen, schlank bleiben und sich dabei wohlfühlen – wer will das nicht? Die Low-Carb-Küche reduziert die Menge an Kohlenhydraten ganz ohne Verzicht auf Genuss. Erfahren Sie hier, wie's geht.			
FRÜHSTÜCK – FIT IN DEN TAG	6	Küchenpraxis	161
Ob Müsli-Fan oder Marmeladen-Liebhaber – hier findet jeder Morgentyp seine Low-Carb-Favoriten. Süße und herzhafte Aufstriche auf Low-Carb-Brot, Müslis, Smoothies und Rührreis-Variationen lassen keine Wünsche offen.			
Küchenpraxis	7	Rezepte	164
Rezepte	10		
MITTAGS – LUNCH UND SNACKS TO GO	56	FLEISCH UND FISCH – GENUSS AM FEIERABEND	214
Low Carb in der Mittagspause? Klingt nach schwer bis unmöglich – vor allem wenn der Lunch satt machen und zugleich Nährstoff-Power geben soll. Für die Rezepte in diesem Kapitel im wahrsten Sinne des Wortes ein Leichtes! Fix zubereitet, einfach mitzunehmen und super lecker sind sie obendrein.			
Küchenpraxis	57	Küchenpraxis	215
Rezepte	60	Rezepte	218
VEGETARISCH – LUST AUF GEMÜSE	108	SÜSSES – LOW CARB FÜR NASCHKATZEN	290
Kohlenhydratarm und fleischlos – funktioniert das? Schmeckt es? Macht es lange satt? Klar doch: Oder klingen Regenbogen-Pizza, Ofengemüse mit Feta oder Auberginen-Zucchini-Lasagne nach spaßfreiem Essen? Eben!			
Küchenpraxis	109	Küchenpraxis	291
Rezepte	112	Rezepte	294
		ANHANG	336
		Rezepte- und Sachregister	336
		Abkürzungs- und Umrechnungstabelle	349
		Bildnachweis	350
		Impressum	352