

VORWORT	5
RATGEBER	8

Frühstück

Neue Low Carb-Ideen für einen energiereichen Start in den Tag	18
---	----

Smoothies & Bowls

Gesunde Vielfalt, die in Sekundenschnelle zubereitet ist	32
--	----

Meal Prep

Perfekt vorbereitet durch die Büro-Lunch-Woche	44
--	----

Top 5

Diese Community-Liebhaber gehören unbedingt auf deinen Speiseplan	54
---	----

Fleisch & Fisch

Ruck-Zuck-Hauptgerichte, die satt und glücklich machen	62
--	----

Gemüsenudeln

Wahre Vitamin-Booster: Clever Low Carb-Alternativen zu Pasta	76
---	----

Blitz-Rezepte

In maximal 15 Minuten fertig auf dem Tisch	90
--	----

To go

Unkomplizierte Gerichte für unterwegs 102

Snacks

So hat der Heißhunger keine Chance mehr 114

Abendessen

Wenig Aufwand, mehr Genuss:
stressfreie Feierabendküche 126

Süßes

Für die Seele: Sogar Naschen ist bei Low Carb erlaubt 140

LOW CARB-ERNÄHRUNGSPLÄNE	154
MEAL PREP-PLAN ZUM SELBERAUSFÜLLEN	164
REZEPTREGISTER	166
IMPRESSUM	170