

<b>VORWORT</b>	<b>5</b>
<b>RATGEBER</b>	<b>8</b>

---

## *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-Lieblinge gehören unbedingt auf deinen Speiseplan	54
--	----

## *Fleisch & Fisch*

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

## *Gemüsenudeln*

Wahre Vitamin-Booster: Clevere 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