

Vorwort	3
Low Carb – die leckerste Art, Gewicht zu verlieren	6
Mein Happy-Carb-Prinzip	13
Der Weg zum schlanken Ich	17
Gut geplant ist halb gewonnen	27
55 Schlankmacher-Rezepte mit maximal 400 Kalorien	35
Frühstück, gerne lecker	37
Löffle dich schlank	56
Eiweißpower mit Fleisch und Fisch	75
Veggieglück für jeden Tag	99
Kalte Gerichte für daheim und unterwegs	118
Rezeptübersicht	136
Zutatenregister	138
Über die Autorin	141