

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Wie und warum aus Pasta auf dem Teller gesundes Gemüse wurde</b>	<b>7</b>
<b>Mein Happy-Carb-Prinzip</b>	<b>12</b>
<b>Keine Zeit zu kochen ist keine Ausrede, die länger gilt</b>	<b>16</b>
<b>Schnelle Küche fängt beim unkomplizierten Einkauf an</b>	<b>20</b>
<b>Praxistipps für flotte Küchenhelden</b>	<b>23</b>
<b>55 Low-Carb-Rezepte, einfach und schnell für jeden Tag</b>	<b>34</b>
<b>Turbo-Frühstücke für jeden Geschmack</b>	<b>36</b>
<b>Flotte Küche mit Fleisch</b>	<b>48</b>
<b>Ratzfatz aus dem Wasser auf dem Teller</b>	<b>70</b>
<b>Einfach Veggie geschlemmt</b>	<b>80</b>
<b>Kalte Feierabend-Schmausereien mit Pfiff</b>	<b>90</b>
<b>Low-Carb-Backen geht auch ganz easy</b>	<b>104</b>
<b>Rezeptübersicht</b>	<b>114</b>
<b>Register</b>	<b>116</b>
<b>Notizen</b>	<b>121</b>
<b>Impressum</b>	<b>128</b>