

- 6 **Liebe Leserin, lieber Leser!**
- 9 **Gesunder Genuss –
Nudeln Low Carb**
- 10 **Warum Low-Carb-Pasta?**
- 10 Was ist Low Carb?
- 11 Was sind Kohlenhydrate?
- 12 Welches Fett eignet sich für eine
Low-Carb-Ernährung?
- 14 Was bewirken Kohlenhydrate?
- 15 Wie viele Kohlenhydrate brauchen
wir?
- 16 Wie schaut die optimale Nährstoff-
verteilung aus?
- 16 Wie fängt man am besten an?
- 17 Beispiele für Low-Carb-Tage
- 18 Ein wenig Gerätekunde ...
- 20 Spezialzutaten zum Kochen
- 23 Tipps für die perfekte Zubereitung
- 25 **Gemüsenukeln –
die Rezepte**
- 26 **Vorspeisen und Kleinigkeiten**
- 40 **Veggie-Hauptgerichte**
- 58 **Hauptgerichte mit
Fisch & Fleisch**
- 74 **Süße Nudeln**
- 88 **Zutaten-Register**