

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 Gemüsenudeln –
die Rezepte****26 Vorspeisen und Kleinigkeiten****40 Veggie-Hauptgerichte****58 Hauptgerichte mit
Fisch & Fleisch****74 Süße Nudeln**

88 Zutaten-Register