

# Inhalt

Vorwort	3
Mehr als 10 Jahre Low Carb und immer noch happy	6
Low Carb – mehr als eine Diät	12
Mein Happy-Carb-Prinzip	19
Low-Carb-Kochen für die Familie ist kein Hexenwerk	22
55 alltagstaugliche Rezepte, die Groß und Klein schmecken	33
Frühstück für die ganze Familie	34
Gelöffelt wird gerne gemeinsam	49
Fleisch und Fisch für Allesesser	74
Entspannte leckere Veggiesküche	102
Salate und Snacks für Groß und Klein	120
Rezeptübersicht	136
Zutatenregister	138
Über die Autorin	141