

Åse Falkman Fredrikson
Anna Hallén

Das große
LOW CARB
HIGH FAT
Kochbuch

Über 60 kohlenhydratarme,
gluten-, soja- und
laktosefreie Rezepte

riva

© des Titels »Das große Low-Carb-High-Fat-Kochbuch« (ISBN 978-3-7423-0066-9). 2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

INHALT



Genau das richtige Buch für Sie	7
Forschung und Wahrheiten	9
Gluten und glutenfrei	13
Milch und milchfreie Produkte	23
Müssen wir Fleisch und Fisch essen, oder reichen pflanzliche Nahrungsmittel?	29
Das fantastische Ei	34
Soja und Sojaprodukte	36
Die kleinen Nährstoffe	41
Was bedeutet »auf null herunterfahren«?	48
Wie läuft periodisches Fasten ab?	50
Finden Sie Ihre eigene Methode	52
Frühstück und kleinere Mahlzeiten	59
Mittagssnacks und Abendessen	93
Beilagen	147
Desserts und Naschereien	159
Rezeptregister	176