

© des Titels »Vegetarisch Low-Carb« (978-3-7423-0363-9)  
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

**EatSmarter!**

# VEGETARISCH LOW-CARB

Die 50 besten  
Rezepte

**riva**

# INHALT

Was sind eigentlich Kohlenhydrate? .....	4
Machen Kohlenhydrate wirklich dick? .....	5
Eine vollwertige Ernährung für den Körper .....	6
Low-Carb vegetarisch – so geht's ganz einfach .....	7
Informationen zu den Nährwerten .....	9
FRÜHSTÜCK .....	11
HAUPTGERICHTE .....	33
SNACKS .....	65

