

**EatSmarter!**

**LOW-CARB-  
REZEPTE  
FÜR DAS  
ABENDESSEN**

Die 50 besten  
Gerichte

**riva**

# INHALT

Was sind eigentlich Kohlenhydrate? .....	4
Machen Kohlenhydrate wirklich dick? .....	5
Eine vollwertige Ernährung für den Körper .....	6
Low-Carb – das Abendessen macht den Unterschied! .....	7
Informationen zu den Nährwerten .....	9
IN MAXIMAL 20 MINUTEN AUF DEM TISCH .....	11
IN MAXIMAL 30 MINUTEN AUF DEM TISCH .....	31
IN MAXIMAL 45 MINUTEN AUF DEM TISCH .....	67

