

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 |

