

ANDREAS MEYHÖFER | DIANA LUDWIG

SCHLANK MIT LOW-CARB DAS KOCHBUCH

160 NEUE REZEPTE



riva

Inhalt

Ein Low-Carb-Wiedersehen!	7
Das Low-Carb-Kochbuch	8
Low-Carb High-Quality (LCHQ)	8
<i>Was ist Low-Carb High-Quality?</i>	8
<i>Grundsatz 1: Welche Lebensmittel gilt es zu vermeiden?</i>	10
<i>Grundsatz 2: Wie viele Kohlenhydrate soll ich täglich zu mir nehmen?</i>	11
<i>Grundsatz 3: Wie viele Kohlenhydrate sollte ein Lebensmittel haben?</i>	12
<i>Grundsatz 4: Wie sollte mein Speiseplan aussehen?</i>	12
<i>Die vier Grundsätze von Low-Carb High-Quality in Kürze</i>	13
<i>Die Low-Carb-High-Quality-Pyramide</i>	13
Tipps zur Verwendung dieses Kochbuches	15
<i>Maximale Flexibilität</i>	15
<i>Portionsgrößen</i>	15
<i>Kochen ist Leidenschaft und die Lust, Neues auszuprobieren</i>	16
<i>Gewürze</i>	17
<i>Low-Carb kochen</i>	22
<i>Low-Carb-Lebensmittel von Fleisch und Geflügel bis Öle und Fette</i>	24
Gemüse-, Rinder- und Hühnerbrühe leicht gemacht	31
Rezepte: Frühstück	35
Rezepte: Mittagessen	77
Rezepte: Abendessen	121
Rezepte: Snacks	163
Rezeptregister	203

