

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
<b>Rezepte: Frühstück</b> . . . . .	<b>35</b>
<b>Rezepte: Mittagessen</b> . . . . .	<b>77</b>
<b>Rezepte: Abendessen</b> . . . . .	<b>121</b>
<b>Rezepte: Snacks</b> . . . . .	<b>163</b>
Rezeptregister . . . . .	203

