

Daniel Wiechmann

# Low-Carb mit dem SPIRALSCHNEIDER

Leichte Rezepte zum Abnehmen

© des Titels »Low-Carb mit dem Spiralschneider« (ISBN 978-3-86883-968-5)  
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgroup GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

**riva**

# Inhalt



Infos zum Spiralschneider  
(S. 6–14)



Salate  
(S. 17–23)



Die Grundlagen der Low-Carb-Ernährung (S. 15–16)



Beilagen & Snacks  
(S. 24–30)



Nudelgerichte  
(S. 31–44)



Suppen  
(S. 45–50)



Fisch  
(S. 51–55)



Desserts  
(S. 56–60)