

So kochen Sie sich schlank

**AUTOREN:** DR. NICOLAI WORM, DORIS MULIAR

**FOTOS:** STUDIO L'EVEQUE

# Inhalt

## Worum geht's?

### **Essen nach dem LowCarb-Prinzip 6**

»Low carb« - was heißt das eigentlich?

### **Die Seite, die mehr Wissen schafft 8**

Ein kleiner (entwicklungs-) geschichtlicher Rückblick.

### **Die Grundpfeiler des LowCarb-Prinzips nach LOGI 10**

Weniger Kohlenhydrate, aber vom Feinsten.

### **Low carb sanft und lecker - einfach ideal! 12**

So macht das Essen Spaß, satt und schlank.

### **Die Seite, die mehr Wissen schafft 14**

Große Portionen und kein Kalorienzählen.

### **Revolutionäre Erkenntnis - oder ein alter Hut? 16**

Dieses LowCarb-Prinzip ist eine Ernährungsrevolution.

### **Die Seite, die mehr Wissen schafft 20**

Unter der Lupe: Kohlenhydrate und ihre Funktion.

### **Von »guten« und »bösen«**

#### **Kohlenhydraten 22**

Hoher Blutzucker und zu viel Insulin machen dick und krank.

### **Glykämische Last - darauf kommt es an 24**

Sie macht die Lebensmittelauswahl flexibel und blutzuckerfreundlich.

### **Eiweiß macht fit 26**

Wer Kohlenhydrate einspart, darf mehr Eiweiß und Fett essen!

### **Die Seite, die mehr Wissen schafft 29**

Kann/marf zu viel Eiweiß essen?

### **Keine Angst vor Fett 30**

Fett wird hier nicht zum Dickmacher!

### **Die Seite, die mehr Wissen schafft 33**

Omega-3-Fettsäuren - was macht sie so besonders?

### **Abnehmen mit »low carb« - gut essen und clever sättigen 34**

Damit das Abnehmen gelingt und die Energiezufuhr stimmt.

### **Abnehmen ohne Gegenwehr - in 9 Schritten 36**

Dauerhaft das Wunschgewicht halten.

### **Low carb im Alltag**

#### **- was gibt's unterwegs? 38**

Alles was man essen kann, wenn unterwegs der große Hunger kommt.

### **Die ideale Speisekammer - der LowCarb-Vorrat 40**

Die Lebensmittel für den Basisvorrat.

## 7-Tage-Diät

### **Die Powerwoche zum leichten Einstieg 42**

Rezepte, Tipps und Einkaufsliste für die ersten LowCarb-Tage.

## Aktiv-Programm

### **Aktiv sein ist die Basis jedes persönlichen Wohlfühlprogramms 154**

### **Krafttraining zu Hause - das kleine Übungsprogramm für sanfte Fitness 159**

# Rezepte

Schluss mit Fettagenzählerei und Verzicht, leben und essen Sie mit Spaß und Genuss, je bunter der Lebensmittel-Mix Ihres Speiseplans, desto besser für Wohlbefinden, Gesundheit und Figur. Probieren Sie immer wieder neue Gerichte aus, zum Beispiel diese %Q\$im&n Rezeptideen.



## FRÜHSTÜCK

Zum Powerstart in den Tag



## GEMÜSE tu

Ein leckeres »Muss«



## SNACKS 7\*

Keine Chance dem Insulin



## FISCH t«

Rotte Rosse zweimal pro Woche



## SUPPEN 88

Schnell und heiß für Körper und Seele



## FLEISCH IM

Und wieder viel Gemüse dazu



## SALATE 100

Als Beilage und zum Sattessen



## DESSERTS 150

die Beeren sind los

## Zum Nachschlagen

Glossar 170

Gut zu wissen 172

Register 173

Impressum 176