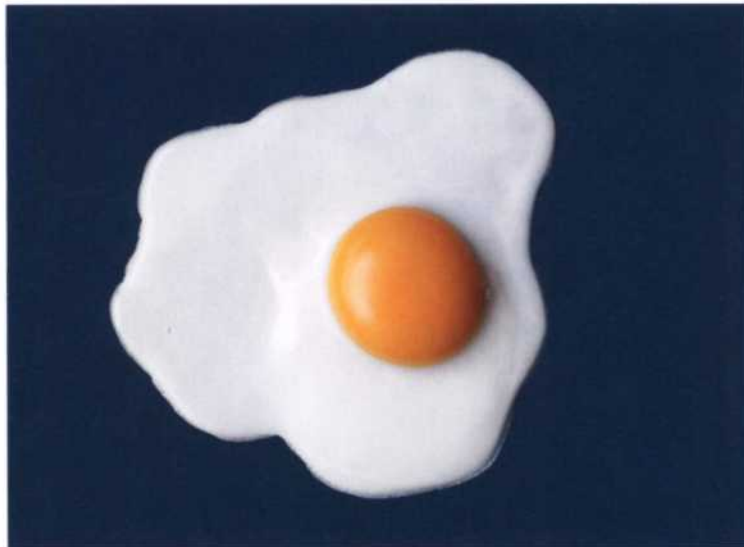


Claudia Lenz

Low Carb Das 8-Wochen-Programm

Wenig Kohlenhydrate – viel abnehmen
Über 90 rasend schnelle Rezepte



9 **Das Low-Carb-Prinzip**

10 **Abnehmen mit wenig Kohlenhydraten – wie geht das?**

10 Kohlenhydrate verhindern, dass wir abnehmen

11 Was Kohlenhydrate können

12 Raus aus dem Insulinkarussell

13 **Wenig Kohlenhydrate – viel Bewegung**

14 **Fett ja, aber das richtige**

16 Muskeln kosten Energie

16 Bewegung macht den Kopf frei

17 **Alle Vorbereitungen für Low Carb**

18 Low Carb einkaufen

19 Hilfe – Heißhunger!

21 Essen außer Haus

22 **Schnelle KH-arme Snacks ganz ohne Kochen**

23 **Das 8-Wochen-Low-Carb-Programm**

30 **Für Eilige: 2 Wochen Low Carb**

32 **So viele Kohlenhydrate enthalten die Rezepte**

37 **Hinweise zu den Rezepten und praktische Tipps**





- 39 **Die Low-Carb-Rezepte**
- 40 **Frühstück**
Tolle Ideen für den perfekten Start in den Tag
- 46 **Snacks**
... wenn sich im Büro der Hunger meldet
- 52 **Suppen**
Für kalte Winterabende und heiße Sommertage
- 60 **Salate**
Langweilige Blattsalate gibt's hier nicht ...
- 66 **Gemüse**
Leckeres von der Gemüsebeilage bis zum vegetarischen Hauptgericht
- 76 **Fisch**
Als Filet, Röllchen oder am Spieß – Sie haben die Wahl ...
- 84 **Fleisch**
Beliebte Klassiker mit neuem Dreh
- 92 **Dessert**
Auch mit wenigen Kohlenhydraten lassen sich süße Sünden zaubern
- 98 **Kochen am Wochenende**
Endlich mal Zeit, ausgiebig zu kochen
- 108 **Register**