

DAGMAR REICHEL | CORA WETZSTEIN

SLOW CARBS

KOCHEN MIT KOHLENHYDRATEN,
DIE SATT, SCHLANK
UND GLÜCKLICH MACHEN

FOTOS: BARBARA BONISOLLI



Inhalt

6 | Die Basics

Schnell oder langsam? Alles Wissenswerte über Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette und was wir sonst noch brauchen, um fit, gesund und zufrieden zu sein.

20 | Die Top 12

Die besten Slow-Carb-Lebensmittel in Übersicht: Von Nüssen, über Hülsenfrüchte bis hin zu Äpfeln und Kohl.

24 | Slow oder No Carb

Tipps, wie man noch effizienter abnimmt, unterwegs, in Büro oder Kantine Slow Carb essen kann, und 6 superschnelle Snackideen.

154 | Register

160 | Impressum

32 | Frühstück

Mögen Sie's lieber süß oder herzhaft, sind Sie Müsli- oder Smoothie-Fan oder gar der Lieber-erst-im-Büro-Frühstücker? Ganz egal, Hauptsache, Sie starten Slow Carb in den Tag, z. B. mit Porridge mit Mango, Slow-Carb-Brot oder -Müsli einer grünen Smoothie Bowl oder deftigem Schinken-Paprika-Rührei.

52 | Kalte Mahlzeiten

Wer mittags im Büro auf Slow Carb setzt oder abends Kohlenhydrat-unbeschwert schlemmen will, um fast im Schlaf abzunehmen, wird hier fündig: Käse-Paprika-Stulle für die Lunchbox, Auberginen-Nudel-Salat und Garielensalat im Glas zum Mitnehmen oder fein gewürztes Hummus mit Hackfleischbällchen.

88 | Warme Mahlzeiten

Schnelle Gerichte für jeden Tag oder sonntäglich feine Kost sorgen dank Slow Carb für Schlankheit und Wohlbefinden. Und auch auf geliebte Kohlenhydrat-Klassiker muss keiner verzichten. Vorhang auf für Apfelstrudel-Pfannkuchen, Blitzschnelle Paella, Slow-Carbonara oder gebratenes Rinderfilet mit Sellerie-Salsa und Süßkartoffelstampf.

142 | Auch mal was Süßes

Auch auf Desserts, süße Hauptgerichte und Gebäck muss man bei Slow Carb nicht verzichten: Lassen Sie Schokoriegel und Zuckerguss-Gebäck einfach links liegen und halten Sie sich an selbst gebackene Zitronen-Muffins, Kürbiskuchen, Zitronen-Buttermilch-Creme oder Kokos-Panna-Cotta und genießen Sie gaaaanz langsam.