

Auf einen Blick

Deine Low-Carb Einleitung & Theorie	6
Kalorienberechnung	32
Wie du dieses Buch verwendest	38
Wie du die Rezepte verwendest	40
Häufig gestellte Fragen	42
Heißhunger & Fressattacken	46
Empfehlungen für Schicht- & Nachtdienst	50
<hr/>	
Frühstück	54
Low-Carb Rezepte ab 300 Kalorien	60
Low-Carb Rezepte ab 400 Kalorien	122
Low-Carb Rezepte ab 500 Kalorien	148
Low-Carb Rezepte ab 600 Kalorien	178
Low-Carb Rezepte ab 700 Kalorien	198
Low-Carb Rezepte ab 800 Kalorien	210
Low-Carb Salate	222
Low-Carb Snacks	248
Low-Carb Desserts	250
Low-Carb Brote & Kuchen	280
Low-Carb Dips	318
<hr/>	
Sportübungen für zu Hause	332

Inhalt

Deine Low-Carb Einleitung & Theorie

Willkommen im #teameok	6
Warum überhaupt gesunde Ernährung?	10
Mein Konzept: Essen ohne Kohlenhydrate	11
Low-Carb und dann auch noch vegetarisch ???	12
Die Makronährstoffe	14
Nährwertangaben auf Lebensmitteln	18
Zucker-Alkohol? Wie rechne ich das an?	19
Vegetarische Lebensmittel-Basics	20
Warum werden die Kohlenhydrate reduziert?	22
Kalorien - und die Energiedichte der Makros	24
Das Kaloriendefizit	26
Tipps & Anregungen für deine Ernährung	28

Kalorienberechnung

<i>Schritt 1:</i> Grundumsatz berechnen	32
<i>Schritt 2:</i> Leistungs- & Gesamtumsatz berechnen	34
<i>Schritt 3:</i> Kaloriendefizit berechnen	36

Wie du dieses Buch verwendest 38

Wie du die Rezepte verwendest 40

Häufig gestellte Fragen und wichtige Facts 42

Sonstiges

Auswärts essen & Tipps im Restaurant	48
Kalorienzählen im Restaurant?	49
Empfehlungen für Schicht- & Nachtarbeit	50
Die „fehlende Zeit“ für gesunde Ernährung	52
Keine Küche/Mikrowelle am Arbeitsplatz	53

Low-Carb Rezepte

Frühstück	54
Vegetarische Low-Carb Rezepte ab 300 Kalorien	60
Vegetarische Low-Carb Rezepte ab 400 Kalorien	122
Vegetarische Low-Carb Rezepte ab 500 Kalorien	148
Vegetarische Low-Carb Rezepte ab 600 Kalorien	178
Vegetarische Low-Carb Rezepte ab 700 Kalorien	198
Vegetarische Low-Carb Rezepte ab 800 Kalorien	210
Vegetarische Low-Carb Salate	222
Vegetarische Low-Carb Snacks	248
Low-Carb Desserts	250
Low-Carb Brote & Kuchen	280
Vegetarische Low-Carb Dips	318

Sport zu Hause

Einführung	332
Anweisungen	334
Warm-Up	334
Workout	337
Cool-Down	346
Training vor oder nach dem Essen?	347

Rezeptverzeichnis 348

Rechtliches

Generelle Informationen und Hinweise	352
Schwanger, Allergie & Unverträglichkeit	353
Haftung & rechtliche Hinweise	353
Impressum	356

Häufig gestellte Fragen ab Seite 42

- Muss ich Sport treiben?
- Kohlenhydrate nach 18 Uhr machen dick?
- Ist _____ bei Low-Carb erlaubt?
- Wie sieht es mit Cheatdays aus?
- Ist Alkohol erlaubt?
- Cardio oder Krafttraining?
- Hilfe, ich habe über Nacht zugenommen!
- Wie oft sollte ich mich wiegen?
- Bei meinem Gewicht tut sich kaum was!

Schon gewusst?

Mich gibt's auch **non-veggie!**

133 Rezepte, 364 Seiten

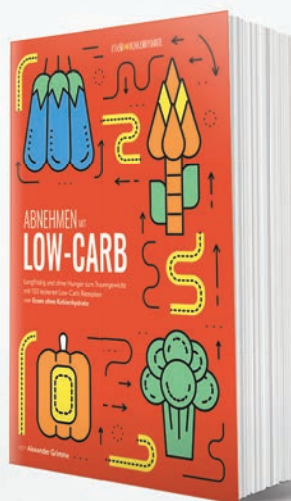
Größe: 17 x 24 cm

Verlag: EoK

ISBN-13: 978-3-9820793-0-1

Preis: €29,99

15. April 2019



Rezeptverzeichnis

Low-Carb Rezepte ab 300 Kalorien	60
Auberginen-Pommes-Sticks	104
Basilikum-Zucchini-Suppe	78
Blumenkohl Waffeln	80
Blumenkohl-Reis mit Gemüse	100
Blumenkohl-Schnitzel	98
Brokkoli-Cheese-Bällchen	102
Burger mit Kürbisfleisch	110
Gefüllte Paprika mit Ei	116
Gemüse-Curry	92
Gemüse-Kroketten	70
Gemüse-Nudelpfanne	96
Kohlrabi-Schnitzel	108
Kohlrouladen	112
Ofenchampignons mit Gemüse	120
Ofengemüse mit Süßkartoffel	64
Ofengemüse mit Tofu	76
Radieschensuppe	74
Rosenkohl-Ecken	88
Rosenkohl-Linsen-Pfanne	90
Rucola-Waffeln	62
Sellerie-Risotto	86
Spinat mit Ei	68
Spinat-Quiche	66
Tomaten mit Frischkäse	72
Tomaten Türmchen	82
Überbackenes Gemüse	106
Vegetarische Frikadellen	114
Wraps mit Gemüse	118
Zucchini-Pommes	94
Zucchinisuppe	84

Low-Carb Rezepte ab 400 Kalorien	122
Auberginenröllchen mit Feta	146
Auberginen-Taler mit Parmesan	130
Blumenkohl-Käse-Suppe	128
Brokkoli-Küchlein	136
Curry-Blumenkohl	138
Frischkäse-Champignons	124
Gemüse-Avocado Zoodles	140
Gnocchi aus Blumenkohl	142
Lauch-Käse-Suppe	132
Pfifferling-Bohnen-Pfanne	144
Porridge	126
Spinatsalat mit knusprigem Tofu	134
Low-Carb Rezepte ab 500 Kalorien	148
Avocado-Käse-Omelette	168
Blumenkohl-Spargel-Risotto	156
Brokkoli-Blumenkohl-Mix	160
Feta-Grillkäse im Pergament	176
Gefüllte Paprika	158
GemüBespieße mit Ziegenkäse	164
Gratinierter Feta mit Gemüse	152
Himbeer-Omelette	174
Protein-Pancakes	162
Shakshuka	150
Spargel-Frittata	154
Spinat- Avocado-Suppe	170
Taco	166
Ziegenkäse mit Gemüse	172
Low-Carb Rezepte ab 600 Kalorien	178
Avocado-Pancakes	190
Burrata mit Ofengemüse	192
Gemüsecurry mit Tofu	184
Kohlrabi-Brokkoli-Gratin	182
Pfifferling-Omelette	180
Schoko-Pancakes	188
Sellerie-Pizza	186

Zucchini-Artischocken-Tortilla		196
Zucchini-Lasagne		194
Low-Carb Rezepte ab 700 Kalorien		198
Blumenkohl mit Avocado		200
Curry mit Halloumi		204
Feta mit Nusskruste		202
Flammkuchen mit Rucola		206
Gemüsegratin mit Bergkäse		208
Low-Carb Rezepte ab 800 Kalorien		210
Camembert mit Sesamkruste		212
Frischkäse-Spinatrolle		218
Gebackener Blumenkohl		214
Kohlrabi-Ei-Auflauf		216
Regenbogen Pizza		220
Salate		222
Auberginen-Salat	545 kcal	228
Avocado-Rucola-Salat	592 kcal	242
Avocado-Tomatensalat	333 kcal	236
Brokkoli-Apfel-Salat	409 kcal	232
Brokkoli-Paprika Salat	450 kcal	230
Feldsalat mit Sesam-Käse-Ecken	748 kcal	240
Kichererbsen-Avocado-Salat	573 kcal	226
Quinoa-Avocado-Salat	450 kcal	234
Sommersalat	435 kcal	244
Tomate-Mozzarella	527 kcal	246
Trauben-Radicchiosalat	350 kcal	238
Dessert		250
Beerengratin	345 kcal	274
Blaubeer-Dessert	318 kcal	254
Bounty	298 kcal	256
Bounty-Quark	656 kcal	276
Erdbeermousse	467 kcal	278
Himbeerquark	442 kcal	264
Joghurt-Panna Cotta mit Erdbeersoße	302 kcal	252

Kalorienangaben immer pro 1 Portion.

Mandarinen-Kokos-Quark	439 kcal	268
Milchschnitte	345 kcal	270
Schoko-Chia-Pudding	590 kcal	266
Schokodessert	256 kcal	272
Schokoecken	205 kcal	258
Schokopudding	617 kcal	262
Vanillepudding	450 kcal	260

Brot & Kuchen **280**

Limetten-Käsekuchen	386 kcal	282
Haselnusskuchen	250 kcal	284
Himbeer-Joghurt-Torte	146 kcal	286
Beerenkuchen	234 kcal	288
Apfelkuchen	390 kcal	290
Frischkäse-Beeren-Kuchen	335 kcal	292
Käsekuchen mit Himbeeren	208 kcal	294
Schoko-Kokos-Kuchen	291 kcal	296
Bananenbrot	244 kcal	298
Toastbrot	195 kcal	300
Paprika-Brötchen	343 kcal	302
Möhrenbrot	180 kcal	304
Zucchini Brot	203 kcal	306
Chia-Quark-Brot	242 kcal	308
Sesambrötchen	280 kcal	310
Focaccia	65 kcal	312
Nussbrot	340 kcal	314
Dönerbrot	368 kcal	316

Dips **318**

Humus Base		320
Humus-Avocado-Dip	346 kcal	322
Rote Bete Humus	188 kcal	324
Paprika-Chili-Humus	273 kcal	326
Quark-Kräuter-Dip	417 kcal	328
Auberginen-Frischkäse	337 kcal	330

Kalorienangaben immer pro 1 Portion.