

LOW CARB

Das Kochbuch

FISCHER | LENZ | MULIAR | SCHMEDES | VELSKE



GU

200 neue Rezepte,
die **satt** und **schlank** machen.
Kohlenhydrate **richtig** auswählen.

GENIESSEN AUF FRISCHER BASIS



Um mit unseren LowCarb-Rezepten loslegen zu können, brauchen Sie **keine speziellen Zutaten.** -

Vielleicht das eine oder andere aus dem Bioladen oder Reformhaus. Ansonsten treffen Sie lediglich eine bewusste Auswahl:

→ Immer werden Sie eine Menge **frische Zutaten** in Ihren LowCarb-Einkaufskorb legen, dazu ab und zu eine Flasche Oliven- oder **Rapsöl**. Am Kühlregal mit den **Milchprodukten** werden Sie wohl fast bei jedem Einkauf zugreifen. Und dass **Eier** in Ihrem Vorrat nie fehlen werden, versteht sich von selbst. Ebenso wird es häufig kleine, aber feine Stücke

Fleisch, Geflügel und Fisch zu besorgen geben. Zum Bäcker dagegen werden Sie nicht mehr so oft gehen. Damit sich der Gang aber lohnt, kaufen Sie ganze Brote und frieren Sie etwas davon aufgeschnitten ein. Weniger Mehl, Reis und Nudelvorräte werden Platz in Ihrem Schrank schaffen, z. B. für **Bohnen und Linsen** [[→ Vorratsliste ≥](#)].

WIE BESSER-ESSER DEN TELLER ÜPPIG FÜLLEN

Diäten sind einfach anstrengend. Gefrustet sitzt man mit seiner halben Portion am Mittagstisch in der Kantine - der Teller ist längst leer, die anderen essen noch fröhlich. Oder morgens, mit dem teuer erstandenen Spezialdrink im Halbliterglas vor sich. Während der Rest der Familie munter kaut, fühlen wir uns wie arme Schlucker. Den ganzen Tag den leeren Bauch zu überhören, das kostet Kraft. Da hilft auch der Apfel