

Auf einen Blick

Deine Low-Carb Einleitung & Theorie	6
Kalorienberechnung	30
Wie du dieses Buch verwendest	36
Wie du die Rezepte verwendest	38
Häufig gestellte Fragen	40
Heißhunger & Fressattacken	44
Empfehlungen für Schicht- & Nachtdienst	48

Frühstück	52
Low-Carb Rezepte ab 300 Kalorien	58
Low-Carb Rezepte ab 400 Kalorien	120
Low-Carb Rezepte ab 500 Kalorien	176
Low-Carb Rezepte ab 600 Kalorien	234
Low-Carb Rezepte ab 700 Kalorien	272
Low-Carb Rezepte ab 800 Kalorien	298
Low-Carb Salate	312
Low-Carb Snacks	338

Sportübungen für zu Hause	340
---------------------------	-----

Inhalt

Deine Low-Carb Einleitung & Theorie

Willkommen im #teameok	6
Warum überhaupt gesunde Ernährung?	10
Mein Konzept: Essen ohne Kohlenhydrate	11
Die Makronährstoffe	12
Nährwertangaben auf Lebensmitteln	16
Zucker-Alkohol? Wie rechne ich das an?	17
Low-Carb Lebensmittel-Basics	18
Warum werden die Kohlenhydrate reduziert?	20
Kalorien - und die Energiedichte der Makros	22
Das Kaloriendefizit	24
Tipps & Anregungen für deine Ernährung	26

Kalorienberechnung

<i>Schritt 1:</i> Grundumsatz berechnen	30
<i>Schritt 2:</i> Leistungs- & Gesamtumsatz berechnen	32
<i>Schritt 3:</i> Kaloriendefizit berechnen	34

Wie du dieses Buch verwendest 36

Wie du die Rezepte verwendest 38

Häufig gestellte Fragen und wichtige Facts 40

Heißhunger & Fressattacke - Was kann ich tun? **44**

Sonstiges

Auswärts essen & Tipps im Restaurant **46**

Kalorienzählen im Restaurant? **47**

Empfehlungen für Schicht- & Nachtarbeit **48**

Die „fehlende Zeit“ für gesunde Ernährung **50**

Keine Küche/Mikrowelle am Arbeitsplatz **51**

Low-Carb Rezepte

Frühstück **52**

Low-Carb Rezepte ab **300** Kalorien **58**

Low-Carb Rezepte ab **400** Kalorien **120**

Low-Carb Rezepte ab **500** Kalorien **176**

Low-Carb Rezepte ab **600** Kalorien **234**

Low-Carb Rezepte ab **700** Kalorien **272**

Low-Carb Rezepte ab **800** Kalorien **298**

Low-Carb Salate **312**

Low-Carb Snacks **338**

Sport zu Hause

Einführung **340**

Anweisungen **342**

Warm-Up **342**

Workout **345**

Cool-Down **354**

Training vor oder nach dem Essen? **355**

Rezeptverzeichnis **356**

Rechtliches

Generelle Informationen und Hinweise **360**

Schwanger, Allergie & Unverträglichkeit **361**

Haftung & rechtliche Hinweise **361**

Impressum **362**

Häufig gestellte Fragen **ab Seite 40**

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!

Rezeptverzeichnis

Low-Carb Rezepte ab 300 Kalorien	58
Blumenkohl-Gratin	64
Blumenkohlsuppe	110
Brokkoli-Cheese-Nuggets	82
Cheese-Nuggets mit Sesamkruste	84
Einfache Gemüsesuppe	68
Feta aus dem Ofen	108
Gebratener Kohlrabi (falsche Bratkartoffeln)	80
Gefüllte Paprika mit Thunfisch	96
Gemüse-Muffins	92
Hähnchen in Tomatensoße mit Rucola	70
Hähnchen-Gemüse mit Joghurt	62
Kohlrabi-Schnitzel	90
Lauch-Schinken-Auflauf	104
Ofengemüse mit Ei	114
Ofenhähnchen mit Mozzarella	98
Ofentomaten mit Mozzarella	118
Pfannkuchenrolle mit Schinken	86
Pizza (ohne Mehl)	60
Quark-Protein-Bombe	66
Riesengarnelen mit Gemüse vom Blech	116
Rosenkohl aus dem Ofen	94
Rosenkohl-Linsen-Pfanne	78
Salsiccia mit Ofengemüse	112
Selleriesuppe mit Räucherlachs	76
Spinatgratin	102
Tomaten-Garnelen-Pfanne mit Zoodles	72
Überbackener Lauch	100
Zaziki-Feta Spitzpaprika	88
Zoodles Carbonara	106
Zucchini-Kürbis-Auflauf	74

Low-Carb Rezepte ab 400 Kalorien	120
Apfel-Quark-Auflauf	140
Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen	172
Blumenkohl-Hackfleisch-Auflauf	162
Blumenkohl-Pizza	122
Champignon-Gratin mit Feta	128
Chicken-Brokkoli Bowl	164
Chili con Carne mit Paprika	152
Fächer-Pesto-Hähnchen mit Ofengemüse	136
Gefüllte Tomaten mit Feta	166
Gemüse-Curry	124
Hähnchen-Bruschetta	174
Hähnchen-Gyros an Gurkensalat	144
Hähnchen-Zoodle-Pfanne in Parmesansoße	138
Hähnchen-Caprese-Salat	158
Lauchsuppe mit Hack	148
Low-Carb Flammkuchen	132
Low-Carb Pizza mit Garnelen	142
Low-Carb Pizzarolle	130
Low-Carb Schüttelpizza	134
Magerquark-Pizza	146
Ofen-Brokkoli	156
Paprikagemüse mit Feta	154
Paprika-Pizza	160
Pesto-Parmesan-Hähnchen	126
Puten-Zucchini-Meatballs in Tomatensoße	170
Tomaten-Champignon-Gratin	150
Zucchini-Schiffchen	168
Low-Carb Rezepte ab 500 Kalorien	176
Big Mac Salat	212
Bunte Gemüsepfanne mit Hack	208
Cheeseburger Rolle	192
Fenchel mit Ziegenkäse	216
Gefüllte Hähnchenbrust im Speckmantel	194
Gefüllter Hackbraten	186
Hackbällchen auf Blechgemüse	230
Hackpfanne mit Paprika	224

Hähnchen-Pilz-Geschnetzeltes	206
Kräuterpuffer mit Zucchini	214
Kräuter-Quarkauflauf	226
Lachs mit Frischkäse	228
Low Carb Taco	232
Mozzarella-Putengratin	196
Omelette mit Ziegenkäse	218
Pizzasuppe	190
Protein-Kaiserschmarrn	180
Puten-Champignon-Pfanne	198
Ricotta-Gemüse-Auflauf	220
Scharfer Hackeintopf	178
Spinat-Avocado-Suppe	182
Spinatgratin mit Feta	222
Spitzkohl-Hack-Pfanne	188
Suppe mit Hackbällchen	210
Thunfischpizza	184
Thunfisch-Spinat-Auflauf	204
Überbackenes Putenschnitzel	202
Zucchini-Hähnchen-Pfanne	200
Low-Carb Rezepte ab 600 Kalorien	234
Antipasti-Salat	240
Asiatisches Hähnchen mit Gemüse und Ei	250
Brokkoli-Lachs-Gratin	270
Burrata mit Ofengemüse	256
Chicken Korma Curry	236
Gefüllte Zucchini mit Ei	262
Gemüse-Pancakes mit Lachs	238
Hähnchen-Avocado-Bowl	248
Hähnchen-Bacon-Rolle	252
Kürbis mit Hackfüllung	244
Lachs auf Chinakohl	264
Lachs im Speckmantel	266
Lachs mit Paprikagemüse vom Blech	258
Ofenkürbis mit Hähnchen	242
Romanasalat mit Hackfleisch	254
Schweinemedallions in Champignon-Rahmsoße	246

Überbackene Schweinefilets	268
Zucchini-Lasagne	260
Low-Carb Rezepte ab 700 Kalorien	272
Champignonauflauf mit Feta und Hähnchen	278
Curry mit Halloumi	280
Feta mit Nusskruste	296
Gefüllte Avocado mit Hack	288
Gemüsegratin mit Bergkäse	294
Grünes Hähnchen-Curry	286
Leinsamen-Pizza	274
Mozzarella-Hackbällchen	292
Pizzaauflauf	290
Ricotta-Hackauflauf	276
Schnelles Lachsfilet mit Blattspinat	282
Thunfisch-Proteinbombe	284
Low-Carb Rezepte ab 800 Kalorien	298
Big Mac Rolle	300
Blumenkohl-Taccos	306
Gefüllte Hackfleischnester	310
Gyros-Schüttelpizza	308
Hackauflauf mit Mozzarella	304
Panierte Avocado-Ecken	302
Salate	312
Avocado-Rucola-Salat	318
Avocado-Thunfisch-Salat	320
Avocado-Tomatensalat	324
Bunter Paprika-Wurstsalat	334
Caesar Salad	322
Fitness-Salat mit Schinken	326
Leichter Sommersalat	330
Rucola-Hähnchen-Salat	316
Salat mit Hähnchenbrust	328
Salat mit Putenspießen	314
Tomate-Mozzarella	336
Zucchinisalat mit Hähnchen	332



DE-OKO-007

IN HANDARBEIT FÜR DICH HERGESTELLT

10%
EXTRA RABATT

DEIN PERSÖNLICHER
GUTSCHEINCODE

RMCI0EOKTTC

LOW-CARB
VEGETARISCH
GLUTENFREI



www.eokshop.de

**LowCarb
Shop**

Weitere Kochbücher



In 20 Minuten zubereitet - Auch vegan und vegetarisch

60 Rezepte, 144 Seiten

Größe: 19,8 x 1,7 x 24 cm

Verlag: Goldmann Verlag

ISBN-13: 978-3-442-17761-5

Preis: €12,99

23. Juli 2018



60 neue köstliche Low-Carb-Rezepte - Der Food-Bestseller

60 Rezepte, 160 Seiten

Größe: 19,8 x 1,7 x 24 cm

Verlag: Goldmann Verlag

ISBN-13: 978-3-442-17668-7

ISBN-13: €12,99

20. März 2017



55 köstliche Low-Carb-Rezepte - Schnell und einfach

55 Rezepte, 128 Seiten

Größe: 19,8 x 1,7 x 24 cm

Verlag: Goldmann Verlag

ISBN-13: 978-3-442-17660-1

ISBN-13: €12,99

18. Juli 2016