

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

Frühstück	54
Low-Carb Rezepte ab 200 Kalorien	60
Low-Carb Rezepte ab 300 Kalorien	88
Low-Carb Rezepte ab 400 Kalorien	136
Low-Carb Rezepte ab 500 Kalorien	180
Low-Carb Rezepte ab 600 Kalorien	192
Low-Carb Suppen	200
Low-Carb Salate	222
Low-Carb Desserts	252
Low-Carb Snacks	274
Low-Carb Dips	306

Sportübungen für zu Hause	322
---------------------------	-----

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 vegan ???	12
Die Makronährstoffe	14
Nährwertangaben auf Lebensmitteln	18
Zucker-Alkohol? Wie rechne ich das an?	19
Vegane 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

Heißhunger & Fressattacke - Was kann ich tun? 46

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
Low-Carb Rezepte ab 200 Kalorien	60
Low-Carb Rezepte ab 300 Kalorien	88
Low-Carb Rezepte ab 400 Kalorien	136
Low-Carb Rezepte ab 500 Kalorien	180
Low-Carb Rezepte ab 600 Kalorien	192
Low-Carb Suppen	200
Low-Carb Salate	222
Low-Carb Desserts	252
Low-Carb Snacks	274
Low-Carb Dips	306

Sport zu Hause

Einführung	322
Anweisungen	324
Warm-Up	324
Workout	327
Cool-Down	336
Training vor oder nach dem Essen?	337

Rezeptverzeichnis 338

Rechtliches

Generelle Informationen und Hinweise 342

Schwanger, Allergie & Unverträglichkeit 343

Haftung & rechtliche Hinweise 343

Impressum 348

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 **vegetarisch**

124 Rezepte, 356 Seiten

Größe: 17 x 24 cm

Verlag: EoK

ISBN-13: 978-3-9820793-1-8

Preis: €29,99



Rezeptverzeichnis

Low-Carb Rezepte ab 200 Kalorien	60
Amaranth Protein Müsli	80
Aubergine mit Konjakreis	86
Aubergine mit Tahini	70
Bok Choy	66
Buddha Bowl	82
Erbsen Fritters	76
Frühstücks Burrito	84
Geröstetes Gemüse	72
Pad Thai	78
Pitaya Bowl	67
Spaghetti-Kürbis mit Tomatensoße	64
Tofu Scramble	62
Vollkornbrot mit Soja Caprese	74
Low-Carb Rezepte ab 300 Kalorien	88
Blumenkohl Wings	110
Brokkoli Minz Nudeln	104
Chili sin Carne	106
Fried Blumenkohl-Reis	116
Gefüllte Paprika	94
Gemüse Spaghetti mit Tofu	120
Grüne Frühstücks Bowl	134
Grünkohl Auflauf	112
Karotten Tagliatelle	126
Kitchari	102
Kohlrabinudel Bolognese	128
Kürbis Linsen Curry	132
Mongolischer Wok	96
No Meat Balls	98
Parmesan Brokkoli	124

Quinoa Lauch Bowl	114
Rote Linsen mit Zoodles	118
Shirataki Zoodles mit Spargel	90
Spaghetti-Kürbis Alfredo mit Erbsen	100
Tempeh Teriyaki	92
Tofu in Sesamkruste	130
Zoodles Aglio e Olio	108
Zoodles mit Walnuss Pesto	122
Low-Carb Rezepte ab 400 Kalorien	136
Auberginen Curry	172
Avocado Toast	142
Bohnen Kasserole	138
Burrito Teller	176
Crispy Auberginen-Sandwich	152
Fenchelrisotto	154
Gemüse im Pergament	170
Grünes Tofu Curry	164
Kohlrabi Schnitzel	162
Kräuterseitlinge mit Linsen	168
Kürbis Flammkuchen	166
Kürbis mit Spinat	174
Rote Bete Curry	144
Rote Bete Gnocchi	178
Rotkohlrouladen	156
Sellerie Piccolinis	146
Spaghetti Kürbis mit Brokkoli und Pilzen	140
Taco Kürbis	158
Tempeh mit Brokkoli	150
Zucchini Lasagne	160
Zürcher Geschnetzeltes	148
Low-Carb Rezepte ab 500 Kalorien	180
Falafel Bowl	186
Frittata	184
Gemüse Pizza	182
Rote Bete Pizza	190
Tofu Nuggets	188

Low-Carb Rezepte ab 600 Kalorien		192
Flammkuchen mit Lauch und Zucchini		196
Gulasch mit Konjakreis		198
Tacos		194
Suppen		200
Blumenkohl Suppe	573 kcal	218
Cremige Pastinaken Knoblauch Suppe	271 kcal	202
Cremige Pilzsuppe	337 kcal	216
Erbsen Minz Suppe	223 kcal	204
Gemüse Ramen	310 kcal	210
Kürbis Ingwer Suppe	524 kcal	208
Laksa	420 kcal	212
Leichte Kohlsuppe	117 kcal	214
Spanische Bohnensuppe	255 kcal	206
Tomatensuppe	403 kcal	220
Salate		222
Bohnen Salat	377 kcal	226
Brokkoli Slaw	344 kcal	234
Buddha Teller	349 kcal	232
Bulgur Karotten Salat	302 kcal	228
Bunter Brokkoli Salat	302 kcal	246
Coleslaw	246 kcal	242
Edamame Mais Salat	285 kcal	240
Grünkohlsalat mit Rote Bete und Feta	267 kcal	230
Gurken-Minz Salat	321 kcal	236
Rucola mit Kürbis und Austernpilzen	439 kcal	244
Spargel-Tomaten Salat	148 kcal	250
Tabbouleh	233 kcal	224
Tempeh Salat	398 kcal	238
Zoodle Thai Salat	269 kcal	248
Dessert		252
Avocado-Schokoladen Kekse	176 kcal	272
Brownies	160 kcal	266
Chocolate Cookies	139 kcal	268
Erdnuss-Schoko Balls	147 kcal	264

Erdnuss-Schoko Protein Bars	184 kcal	260
Karotten Bars	224 kcal	256
Mango-Chia Pudding	312 kcal	258
Matcha Macadamia White Chocolate Cookies	88 kcal	254
No Bake Berry Fudge	74 kcal	262
Zimt Schnecken	86 kcal	270

Snacks **274**

Bunte Gemüserollen	166 kcal	278
Chili Kichererbsen	63 kcal	276
Gebackene Radieschen	173 kcal	284
Gemüse Sushi	154 kcal	304
Grünkohl Chips	175 kcal	286
Himbeer-Kokos Energy Balls	620 kcal	300
Honig-Balsamico Rosenkohl	225 kcal	290
Knabber Mix	162 kcal	302
Knoblauch-Zitronen Spinat	285 kcal	294
Kohlrabi Tots	172 kcal	296
Kurkuma Shake	163 kcal	282
Matcha Latte	95 kcal	280
Rote Bete Berry Smoothie	265 kcal	292
Sellerie Schiffchen	219 kcal	288
Süßkartoffel Bites mit Edamame	51 kcal	298

Dips **306**

Cashew Soße	120 kcal	318
Erdnuss Hummus	408 kcal	310
Guacamole	862 kcal	312
Hummus	427 kcal	308
Ranch Dip	67 kcal	320
Tahini	124 kcal	316
Vegane Mayo	151 kcal	314