

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 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

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

Schritt 1: Grundumsatz berechnen	32
Schritt 2: Leistungs- & Gesamtumsatz berechnen	34
Schritt 3: 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
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

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

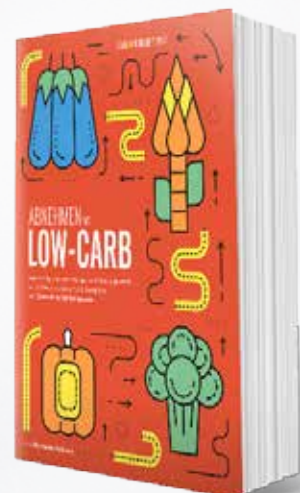
Größe: 17 x 24 cm

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
Zucchini-suppe	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
Gemüßespieße 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**

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

Dips **318**

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

Kalorienangaben immer pro 1 Portion.



DE-ÖKO-007

IN HANDARBEIT FÜR DICH HERGESTELLT

10%
EXTRA RABATT

DEIN PERSÖNLICHER
GUTSCHEINCODE

RMC10EOKTTC

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

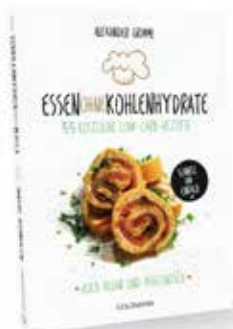
Größe: 19,8 x 1,7 x 24 cm

Verlag: Goldmann Verlag

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

Preis: €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

Preis: €12,99

18. Juli 2016