



Leseprobe

Daniel Hauser

Schlank und glücklich mit Low Carb

Abnehmen mit wenig Kohlenhydraten: Die Genießer-Diät

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,99 €



Seiten: 112

Erscheinungstermin: 21. Dezember 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Mit Low Carb genussvoll durch den Tag

Kohlenhydratarm ernähren, schlank durchs Leben und fit durch den Tag: Mit diesen abwechslungsreichen Gerichten ist gesund und lecker essen kein Widerspruch mehr! Die Kombination aus den richtigen Kohlenhydraten, hochwertigen Eiweißen und guten Fetten lässt die Pfunde purzeln und die Leistungsfähigkeit steigen. Lassen Sie sich durch die mehr als 60 vielfältigen Rezepten dieses Buches vom Genusspotenzial einer Low-Carb-Ernährung überzeugen.

Autor

Daniel Hauser

Nach seiner Ausbildung zum Koch studierte Daniel Hauser Ernährungswissenschaften. Die Kombination aus praktischer Erfahrung und fundiertem Hintergrundwissen ermöglicht es ihm, Rezepte zu entwickeln, die ernährungswissenschaftlich fundiert und obendrein lecker sind.

Zutatenregister

- Aceto balsamico 30, 80, 91
Äpfel 36, 91
Aprikosen 86
Artischockenherzen 72, 80
Aubergine 107
Austernpilze 72
- Basilikum 29, 48, 51, 67,
 70, 80, 106
Birne 89
Blattspinat 86
Blumenkohl 28, 104
Bohnen, grüne 67
Brechbohnen 29
Brokkoli 104
Bulgur 81
Bündnerfleisch 41, 85
- Camembert 17
Cantaloupe-Melone 14
Cashewkerne 53
Cayennepfeffer 18, 25, 44,
 77, 91
Champignons 20, 56, 61,
 69, 80, 98
Chilischote 33, 35, 45, 62, 87, 96
Chinakohl 32
Cocktailtomaten 16, 41,
 48, 89, 96
Cornflakes 65
Cranberrys 102
Crème balance flüssig
 28, 64, 69, 74
Currypulver 22, 62, 84
- Dickmilch 14, 51
Dijonsenf 44, 73
Dill 22, 64
Dorschfilet 40
- Eier 18, 20, 52, 109
Eiweiß 51, 53f, 65, 77,
 86, 97, 102
- Entenbrust 68
Erbsen 45, 52, 90, 106
Erdnussbutter 101
- Fenchelknolle 29, 74
Fenchelsamen 32
Fischfond 64, 96
Frischkäse 16, 22, 30,
 49, 53, 104
Frühlingszwiebeln 16, 28, 45,
 53, 80, 96
- Garnelen 37, 48, 96
Geflügelleber 69
Gemüsebrühe 28f, 32f, 35,
 37f, 40f, 60, 62, 65, 67, 73
 77, 81, 84, 91, 104f
Gemüsemais 87
Grana Padano 29
Grapefruit, rosa 14
Grüner Spargel 85
- Haferflocken 108
Hafervollkornbrot 12
Hähnchenfilets 36, 45, 51, 67, 89
Hähnchenschenkel 101
Halbfettbutter 17
Haselnussblättchen 92
Himbeeren 92
Honig 14, 30, 35, 65,
 80f, 84f, 89, 91, 92
Hüftsteak 38, 70
Hühnerbrühe 36, 45
- Ingwer 37, 45, 53, 68
- Kaffirlimettenblätter 36
Kalbsgulasch 61
Kalbsschnitzel 105f
Kapern 72, 87
Kartoffeln 60f, 65, 73, 77, 91, 108
Kerbel 25
Knollensellerie 40, 54
- Kohlrabi 56
Kokosmilch 14, 33, 38, 88
Kokosraspel 14
Koriander 36, 42, 49,
 62, 68, 84, 86
Kräuteroliven 107
Kresse 102
Kümmel 17, 41, 60
Kürbisfleisch 38
Kurkuma 35
- Lammfond 42, 107
Lammkeule 107
Lammrücken, ausgelöster 42
Limette 14, 33, 36, 54, 62, 70, 98
Linsen, braune 62
Linsen, rote 32, 42
- Magermilchjoghurt 25, 53, 65, 81
Magerquark 18, 21, 57, 87, 90
Mangold 37
Mango 35, 53, 96
Meerrettich 54, 65, 102
Miesmuscheln 40
Milch 14, 76
Mineralwasser 25
Möhren 29, 33, 41, 42, 60, 65, 67,
 69, 70, 85, 89, 98, 101
Mozzarella 21, 74, 82
Mu-Err-Pilze 37
Mungobohnensprossen 37
- Nordseekrabbenfleisch 40
- Olivenöl 20, 24, 29, 30,
 32f, 36, 44, 48, 51f, 54, 56f,
 67f, 72f, 85f, 89f, 96f, 100, 104f
Orangen 49, 84, 92
Pak Choi 37
Pangasiusfilet 33
Papaya 14
Paprikapaste 35
Paprikapulver 17, 20f, 61

