Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Essen soll schmecken! Ja, klar – und am besten soll es auch noch gesund sein, satt und gleichzeitig nicht dick und am besten schlank machen. Das Low-Carb-Konzept hat durchaus das Potenzial, alle diese Anforderungen, die wir haben, zu erfüllen. Dennoch ist es nicht automatisch gesund, einfach nur kohlenhydratarm zu essen: Wer sein Obst aus Angst vor Kohlenhydraten komplett vom Speiseplan streicht und sich über längere Zeit, sagen wir, von Wurstscheiben in Käse eingerollt ernährt, isst zwar streng Low Carb, aber schrecklich ungesund. Und auch das Abnehmen mit Low Carb funktioniert nachhaltig nur, wenn wir neben einem guten kohlenhydratarmen Speiseplan auch einen guten sonstigen Plan haben für unseren Alltag. Also beispielsweise reichlich Bewegung vorsehen und ebenso Stunden der Entspannung.

Ja, beim Essen geht es immer um viel …

Und auch für mich ging es mal wieder um viel: Denn ein solches Klapp-Buch klappt nur, wenn sich darin viele, viele Rezepte finden. Leckere, einfach zuzubereitende, vielseitige. Mein Weg und der meiner Rezeptentwicklerin **Elke Hilbert** kreuzten sich zufällig. Was daraus wurde, ist eine wunderbare Zusammenarbeit. Herzlichen Dank an dich Elke, für deine Inspiration und deinen Ehrgeiz und deine große Offenheit für immer wieder Neues. Oft habe ich es mir bei dir low carb schmecken lassen. Lass uns so weitermachen!

Und auch Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich einen guten Appetit!

Ihre Claudia Lenz

aus: Lenz, Low-Carb-Tagesplaner (ISBN 9783432100067) © 2016 TRIAS Verlag