

aus: Paschmann, Mein Low-Carb-High-Fat-Kochbuch (ISBN 9783432105451) © TRIAS Verlag



9 LCHF – mit Genuss in ein schlankes Leben!

10 Wenn das Leben Kurven schreibt

12 Meine persönliche Geschichte

16 Wir sind, was wir essen

22 LCHF – eine Ernährungsform mit Potenzial

26 Ketose – der Stoffwechselturbo

28 Der optimale LCHF-Tag

30 LCHF – von der Theorie zur Praxis

41 Meine LCHF-Küche

42 Frühstück

56 »To go«

68 Hauptgerichte

120 Basics

132 Dank der Autorin

aus: Paschmann, Mein Low-Carb-High-Fat-Kochbuch (ISBN 9783432105451) © TRIAS Verlag