

INHALT

EINLEITUNG	4
Abnehmen als Mama ist gar nicht so leicht	4
Schlank mit dem „Low-Carb-trotz-Familie“-Konzept	6
Low Carb – so funktioniert’s	8
Die Sache mit dem Heißhunger	10
Meal Prep – superpraktisch!	12
Gut gerüstet – Diese 10 Lebensmittel solltest du immer da haben!	14
Motivation ist die halbe Miete	16
RAFFINIERTER FRÜHSTÜCKSREZEPT	18
SATTMACHER-GERICHTE FÜR DIE HAUPTMAHLZEIT	40
KLEINE GERICHTE, SNACKS & GETRÄNKE	96
BEISPIEL-ESSENSPLAN FÜR 14 TAGE	140
REZEPTVERZEICHNIS	142
HINWEISE ZUM BUCH	144