

Claudia Lenz

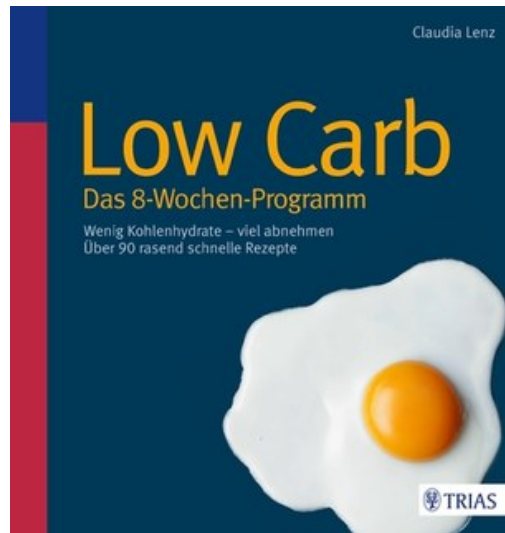
Low Carb - Das 8-Wochen-Programm

Reading excerpt

[Low Carb - Das 8-Wochen-Programm](#)

of [Claudia Lenz](#)

Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.com/b19840>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



Rezeptregister

A

- Apfel-Kiwi-Quark 43
- Apfel-Bananen-Shake 43
- Aubergine**
 - Auberginenlasagne 73
 - Auberginen-Schollen-Röllchen 79
 - Ratatouille 69
- Avocado**
 - Avocado, gefüllte 51
 - Gemüsestrudel mit Avocado-creme 104
 - Sommersalat mit Hähnchenbrust 65

B

- Banane**
 - Apfel-Bananen-Shake 43
 - Bananenwaffeln 44
- Bauernsalat, griechischer 60
- Beeren**
 - Beerensalat auf Limettenjoghurt 97
 - Erdbeer-Melonen-Salat 97
 - Erdbeermousse 97
 - Heidelbeerjoghurt, gefrorener 92
 - Himbeer-Quark-Soufflé 96
- Blumenkohl**
 - Blumenkohlsalat 65
 - Blumenkohl-Brokkoli-Gratin 71
- Bohnen**
 - Chili con Carne 87
 - Rote-Linsen-Gemüse-Paella 59
 - Schweinefilet mit Parmesankruste und Bohnengemüse 106
- Brokkoli**
 - Blumenkohl-Brokkoli-Gratin 71
 - Fisch-Brokkoli-Auflauf 76

C

- Camembert-Birnen, überbackene 95
- Chicorée-Orangen-Salat 62

Chili con Carne 87

E

- Ei**
 - Eiersalat 60
 - Hackbraten mit Eiern 105
 - Pesto-Eier, gefüllte 49
 - Rührei mit Schinken 40
 - Eier, überbackene im Spinatbett 75
- Eintopf mit Paprika und Staudensellerie 73
- Entenbrust in Orangensauce 84
- Erbsen**
 - Erbsensuppe, grüne mit Würstchen 57
 - Lachsforellenstreifen mit Erbsenpüree 82
- Erdbeer-Kiwi-Joghurt 43
- Erdbeer-Melonen-Salat 97

F

- Farmersalat 63
- Fenchelsalat 63
- Fisch**
 - Auberginen-Schollen-Röllchen 79
 - Fisch-Brokkoli-Auflauf 76
 - Fischspieße in Curry-Paprika-Sauce 83
 - Fischsuppe mit Tomaten 55
 - Forellen, gefüllte auf Möhren-Sellerie-Gemüse 101
 - Heringssalat, pikanter 60
 - Hüttenkäse mit Lachs 46
 - Kabeljau auf Orangensauce 79
 - Lachsforellenstreifen mit Erbsenpüree 82
 - Lachssteak-Päckchen 81
 - Loup de Mer mit Salbeibutter 76
 - Pangasiusfilet mit Frühlingszwiebeln und Möhren 81
 - Forellen, gefüllte auf Möhren-Sellerie-Gemüse 101

- Räucherlachs mit Gurken-Hüttenkäse 40
- Rotbarsch in Zitronensauce 83
- Fleischbällchen in Tomatensauce 87
- Forellen, gefüllte auf Möhren-Sellerie-Gemüse 101

G

- Gazpacho 57
- Garnelenspieße mit knusprigen Gemüsepäckchen 103
- Gemüse, mariniertes 51
- Gemüsestrudel mit Avocado-creme 104
- Gulaschsuppe mit Rahm 52
- Gurke**
 - Gazpacho 57
 - Räucherlachs mit Gurken-Hüttenkäse 40

H

- Hackbraten mit Eiern 105
- Hähnchenkeulen aus dem Ofen 90
- Heidelbeerjoghurt, gefrorener 92
- Heringssalat, pikanter 60
- Himbeer-Joghurt-Shake 44
- Hüttenkäse**
 - Hüttenkäse mit Lachs 46
 - Räucherlachs mit Gurken-Hüttenkäse 40

K

- Kabeljau auf Orangensauce 79
- Käse**
 - Bauernsalat, griechischer 60
 - Camembert-Birnen, überbackene 95
 - Käseomelett 40
 - Mozzarella, gefüllter 48
 - Mozzarella im Schinkenmantel 46
 - Schinken-Käse-Röllchen 46
 - Tomaten mit Käsecreme 49

- Käsekuchen 95
- Kalbsschnitzel im Kressemantel 89
- Kasseler mit Spitzkohl 91
- Kiwi**
 - Apfel-Kiwi-Quark 43
 - Erdbeer-Kiwi-Joghurt 43
- Kohlrabischnitzel mit Schnittlauchquark 75
- Kokos**
 - Kokoseis 92
 - Mango auf Kokoscreme 92

L

- Lachsforellenstreifen mit Erbsenpüree 82
- Lachssteak-Päckchen 81
- Linsen**
 - Linsensuppe, rote 59
 - Rote-Linsen-Gemüse-Paella 69
 - Loup de Mer mit Salbeibutter 76

M

- Mandel**
 - Bananenwaffeln 44
 - Mandelbrot 44
 - Muffins 94
- Mango auf Kokoscreme 92
- Mangoldrouladen mit Tomatensauce 66
- Meerrettichcreme mit Spitzpaprika 49
- Möhren**
 - Möhrensuppe 57
- Mozzarella im Schinkenmantel 46
- Mozzarella, gefüllter 48
- Muffins 94

P

- Pangasiusfilet mit Frühlingszwiebeln und Möhren 81
- Paprika**
 - Eintopf mit Paprika und Staudensellerie 73

- Fischspieße in Curry-Paprika-Sauce 83
- Gazpacho 57
- Gemüse, mariniertes 51
- Meerrettichcreme mit Spitzpaprika 49
- Puten-Paprika-Gulasch 84
- Pesto-Hähnchen 106
- Pfannengemüse, buntes 71
- Pflaumen-Kiwi-Gratin 95
- Puten-Paprika-Gulasch 84

Q**Quark**

- Apfel-Kiwi-Quark 43
- Himbeer-Quark-Soufflé 96
- Kohlrabischnitzel mit Schnittlauchquark 75
- Käsekuchen 95
- Schokoladenmousse, blitzschnelle 42
- Zucchini-puffer mit Kräuterquark 66

R

- Räucherlachs mit Gurken-Hüttenkäse 40
- Ratatouille 69
- Riesenchampignons, gefüllte 51
- Rindergeschnetzeltes mit Zuckerschoten 91
- Rosenkohlgemüse 71
- Rote-Linsen-Gemüse-Paella 69
- Rührei mit Schinken 40

S

- Saibling im Salzteig 101
- Saltimbocca 98
- Schaschlik mit Mais-Tomaten-Sauce 91
- Schinken-Käse-Röllchen 46
- Schnitzel, mediterranes 89
- Schokoladenmousse, blitzschnelle 42
- Schweinefilet mit Parmesankruste und Bohnengemüse 106

Sellerie

- Eintopf mit Paprika und Staudensellerie 73
- Farmersalat 63
- Forellen, gefüllte auf Möhren-Sellerie-Gemüse 101
- Sommersalat mit Hähnchenbrust 65

Spinat

- Eier, überbackene im Spinatbett 75

T**Tomaten**

- Auberginenlasagne 73
- Fischsuppe mit Tomaten 55
- Fleischbällchen in Tomatensauce 87
- Gazpacho 57
- Ratatouille 69
- Tomaten mit Käsecreme 49
- Tomatensuppe, italienische 55
- Windbeutel mit Tomaten-Käse-Füllung 98

- Zucchini-salat mit Kirschtomaten 63

W

- Wermut-Suppe 52
- Windbeutel mit Tomaten-Käse-Füllung 98

Z**Zucchini**

- Gemüse, mariniertes 51
- Pfannengemüse, buntes 71
- Zucchini, gefüllte mit Flusskrebisfleisch 107
- Zucchini-puffer mit Kräuterquark 66
- Zucchini-salat mit Kirschtomaten 63
- Zucchini-suppe mit Schinkenwürfeln 52
- Zwiebel-suppe 59

Register

Adrenalin 11
Alpha-Linolensäure 14
Auszugsmehl 12

Bäcker 24
Ballaststoffe 11
Bauchspeicheldrüse 12
Beilagen 24
Bewegung 12, 13
Bitterschokolade 21
Blutcholesterinspiegel 14
Blutzucker 11
Blutzuckerspiegel 11
Brennstoff 10

Cholesterin 14

Eiweiß-Snack 21
Energielieferant 10

Fettdepots 13
Fettgewebe 12
Fettzellen 10
Fruchtzucker 11

Gelenksentzündungen 14
Grundumsatz 16

Hauptnährstoffe 10
Heißhunger 11, 19
Heißhungerattacken 21
Herzinfarkt 14
Hülsenfrüchte 12

Insulin 10

Kantine 21
Kartoffeln 12

Linolensäure 14
Low-Carb-Brot 17
– Backmischung 17

Maltodextrin 19

Nüsse 17

Öle
– kaltgepresste 15
– raffinierte 15
Omega-3-Fettsäure 14
Omega-6-Fettsäure 14

Portionsgrößen 40

Rapsöl 14
Restaurant 21, 24
Rohkost 21

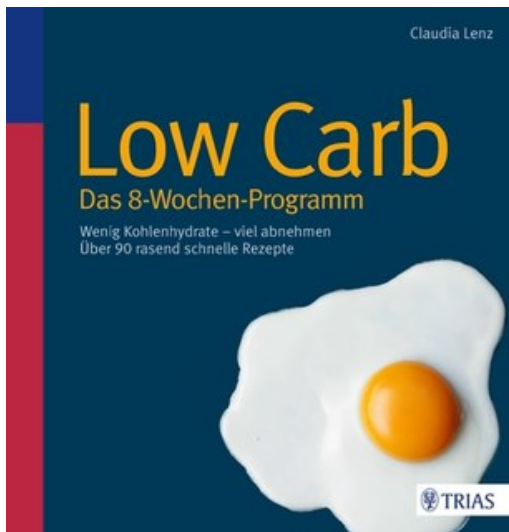
Schokolade 17
Snacks 20
Sojaöl 14
Stevia 19
Stevia-Streusüße 19

Trinken 12

Venenleiden 14
Vitamine
– fettlösliche 14
Vollkorn 11
Vollkorn-Knäckebrot 17
Vollkornreis 12
Vorrat 18

Walnussöl 14

Zwischenmahlzeiten 12



Claudia Lenz

[Low Carb - Das 8-Wochen-Programm](#)

Wenig Kohlenhydrate - viel abnehmen

112 pages, pb
publication 2013



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com