

Kochbücher zu Low-Carb (wenig Stärke und Zucker)

Erhitzte Stärke langfristig genossen schadet ihrer Gesundheit (N. Walker, H. Wandmaker).

Vermeiden Sie: Alles aus Getreide, Hülsenfrüchten, Reis, Kartoffel, Soja ...Fabrikzucker!

Es gibt keine Kohlenhydrat-Mangelkrankheit - theoretisch ginge es auch ganz ohne KH

Fleisch (Eiweißgerichte) kann man erhitzen, braten... denn die Aminosäuren bleiben erhalten.

Kohlenhydratarm und Säurearm! (das bedeutet wenig oder kaum Obst! und kein Getreide).

LOW CARB: Erlaubt ist alles vom Tier: also Fleisch, tierisches Fett, Butter, Rahm, Eier, Hochseefisch... mit Gemüse. "Man muss den Leuten die Angst vor Fett und Fleisch nehmen" siehe Jan Kwasniewski

Schaub, Milly „Das Schaub-Kochbuch“ ISBN: 978-3907547021 Schaub-Institut; [Schaub-Institut](#)

"Schaub-Kost köstlich. 190 leckere Rezepte" Schaub Institut für Ernährung 144 Seiten, ISBN: 9783907547106

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; **Säurearm und Low-Carb. Halte deinen Blutzuckerspiegel konstant.** [Schaub-Institut.ch](#)
Vorher: Schaub, Stefan "Ernährung + Verdauung = Gesundheit. Die Fundamente des Gesundbleibens" 978-3907547076

Fiedler, Wolfgang und Jutta Schütz "Aber bitte kohlenhydratarm: Fleischgerichte" Rezepte, 92 Seiten, 2009; ISBN: 978-3868503227

Rückert, Edeltraud "KOCHBUCH nach Low Carb. Erfolgsdiät zum Abnehmen" 2005; 3-7806-9000-4

Fischer, Elisabeth "Low Carb. Das Kochbuch" GU 2005 www.graefe-und-unzer.de (nicht empfohlen)

Oetker "Sanft garen mit der 80-Grad-Methode" www.oetker.de Bielefeld: 2004; Euro 10,-

Schuster, Monika "Niedrig Temperatur. Fleisch & Fisch sanft garen" GU, 3/2008, geb. Euro 17,-

Gottschall, Elaine "Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa: Endlich neue Chancen..." 2004; ISBN: 38304-3266-6 **REZEPTE von Seite 60 – 174. (meide bei Magen- Darmproblemen Polysaccharide...)**

Sears, Barry "Das Optimum Rezeptbuch" 350 Gerichte für Ihre Bestleistung. Econ Taschenbuch: 2002

Arndt, Klaus "Low Carb Rezepte für die Anabole Diät - Superschlank & kerngesund durch ketogene Ernährung mit den richtigen Fettsäuren" 200 Seiten [Novagenics Verlag](#)

Lutz, W. „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.“ (Rezepte Anhang. Dr. Lutz + Richard, Bernstein, halten wenig vom GLYX, sondern alle KH müssen reduziert werden)

Worm, Dr. Nicolai "Glücklich und schlank. Mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett. Das komplette LOGI-Basiswissen" viele Rezepte; systemed: 8. erw. Auflage 2009; ISBN: 978-3-927372-26-9

Mangiameli, Franca "Das Grosse LOGI Kochbuch. 120 raffinierte Rezepte zur Ernährungsrevolution von Dr. Nicolai Worm" systemed Verlag: 2005; (zu viel Mehl, Getreide, saures Obst, Spinat)

Worm, Nicolai; Doris Mular "Low-Carb. Die Ernährungsrevolution. So kochen Sie sich schlank" GU: 2004.

Wildeisen, Annemarie "Fleischküche. Braten, schmoren, Niedertemperaturgaren, Küchenpraxis und 120 Rezepte" AT Verlag, München: 2005. www.at-verlag.ch

Schweisfurth, Karl Ludwig "Das Buch vom Guten Fleisch. Alles über ökologische Tierhaltung, bewussten Einkauf, richtige Zubereitung und gesunden Genuss"ISBN: 3-89883-099-3 www.zsverlag.de

Kwasniewski, Jan "OPTIMALE KOST: Kochbuch zur optimalen Ernährung" (ohne ein Bild)

Kwasniewski, Jan "Optimal essen" (kohlenhydratarm wie Lutz!), Heinrich Guettner, Rostocker Str. 53/514, D-70376 Stuttgart. Tel.: 0049 (0)711-5490628 Fax: 0049 (0)711-500 5309 [h.a.guettner\(at\)kabelbw.de](mailto:h.a.guettner(at)kabelbw.de)

"Optimal Nutrition" 176 Seiten; "Homo Optimus" 376 Seiten http://www.wgp.com.pl/?id_j=de

Atkins, Dr. Robert "Diät-Revolution... Weg zu gesunder Schönheit" 5. Auflage 2004, Fischer TB
„Die neue Atkins Diät. Abnehmen ohne Hunger (Rezepte)“ "Atkins - Basics" Grundlagen und Rezepte. 2005 (Atkins ist lehrreich, aber er springt zu oft aus der Ketose heraus, siehe dazu: Dr. Siegfried Seifert)

Optimal für den Menschen ist stärkemehlfreie Frisch-Kost (Densmore) Jagd-/Fang-Frisch

Internetseite über Gesundheit, Bücherlisten, siehe: <http://josef-stocker.de>

Mai 2010