

Kochbücher: Low-Carb + PALEO (ohne Weizen, Getreide, Hülsenfrüchte, Zucker...)

Walker, Danielle "Paleo-Küche für Genießer: 160 einfache Rezepte ohne Gluten, Getreide und Milchprodukte" 368 Seiten; books4success: 2014; ISBN: 978-3864701757; 19,2 x 25 x 2,6 cm

Walker, Danielle "Paläo-Küche für jeden Tag. 100 einfache Rezepte ohne Gluten, Getreide und Milchprodukte" 336 Seiten; Riva: Mai 2015; ISBN: 978-3868835656; Größe: 21 x 26 x 2,7 cm

Noakes, Tim "Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Ernährung" (viele Rezepte) 288 Seiten 20x25 cm; Südwest: 2016 (Seiten 243 bis 284 Theorie über gesunde Ernährung)

Emmerich, Maria "Die 30-Tage-Keto-Stoffwechselkur: Der Neustart für Ihren Körper mit 160 ketogenen Rezepten und Mahlzeitenplänen" bebildertes Kochbuch; 432 Seiten; Riva: 2018; ISBN-13: 978-3742303851

Sanfilippo, Diane "Das große Buch der Paläo-Ernährung" 432 Seiten; Riva: 2014; ISBN: 978-3868834802 27,8 x 21,4 x 2,8 cm www.cavegirleats.com Viele Rezepte; Leaky Gut: 78 - 88

Ballantyne, Sarah (2014) "The PALEO Approach Cookbook" (Englisch) ISBN 978-1-628600-08-7 **"The Paleo Approach: Reverse Autoimmune Disease and Heal Your Body"** Engl. **Recommended** <http://www.thepaleomom.com/>

Osborne, Peter "Meide Getreide! Raus aus der Schmerz Falle Gluten..." 384 Seiten GRÄFE UND UNZER: 2016; ISBN-13: 978-3833855276 Functional Medicine (Mit Rezepten und Bildern)

Marsden / Whitmore (2014) "Paleo - Die Steinzeitdiät: Gesund abnehmen und natürlich leben - Über 100 leckere und schnelle Rezepte" 272 Seiten; Goldmann: 2014; ISBN: 978-3442175079

Bell, Annie "Low Carb Revolution: einfach nachhaltig schlank" 224 Seiten; Neuer Umschau Buchverlag: Januar 2015; ISBN: 978-3865281470; 21 x 25 cm Hochglanzpapier, Schöne Farbfotos.

Faerber, Jane "Low Carb High Fat. Schlank & glücklich ohne Kalorien zählen. Das besondere Low Carb Kochbuch mit Theorie und vielen alltagstauglichen Rezepten. So funktioniert kohlenhydratarme Ernährung richtig" 216 Seiten; Februar 2015; ISBN: 978-3862447510 www.LCHF.de (60% Fett)

Gonder & Matthaei "KetoKüche mediterran" - 90 kohlenhydratarme Gerichte rund um das Mittelmeer" 184 Seiten; Systemed: 2016; ISBN: 978-3958140448

Pfeifer, Daniela "LowCarb Basics: Glutenfrei Sojafrei Pur!" 80 Seiten; 2014; ISBN: 978-3735793010

Richter, Nico "Paleo. Steinzeit Diät: ...115 Rezepte" 224 Seiten; 2014; ISBN: 978-3862445905 <http://www.paleo360.de/> (Low-Carb half zu wenig, erst PALEO brachte ihm den Erfolg)

Schaub, Milly "Schaub-Kost köstlich. 190 leckere Rezepte" 144 Seiten; www.schaub-institut.ch/

Kintrup, Martin "Paleo für Faule (GU Themenkochbuch)" 144 Seiten; GRÄFE UND UNZER: 2016; ISBN-13: 978-3833851704 (Gut, aber nicht schnell zubereitbar)

Kerner, Maiko & Vormann, Jürgen "Low Carb High Fat für Einsteiger..." Viele Rezepte, 4/2016

Schäfer, Christiane "Rezepte ohne Milch, Ei, Weizen und Soja für Kinder" 128 Seiten; GRÄFE UND UNZER Verlag: 2011; ISBN: 978-3833823138; Größe: 23,4 x 17 x 1,2 cm

Olschewski, Felix "Das Urgeschmack-Kochbuch: Jeden Tag gesund und lecker" 144 Seiten, Books on Demand: 25. September 2014 ISBN: 978-3842377264, Größe 17,4 x 1,2 x 22,1 cm (Richtung Paleo) www.urgeschmack.de

Leite, Boris (2014) "Das Paleo-Prinzip - Fit, gesund und schlank mit über 120 Rezepten" 256 Seiten; Neuer Umschau Buchverlag: 2014; ISBN: 978-3865287830

Leitz, Anja "Better Body – Better Brain: Das Handbuch zur Selbstoptimierung von Körper und Geist" 288 Seiten; Riva: 2016 ISBN-13: 978-3868837988

Bourke, Jordan "Genussvoll schlemmen ohne Weizen, Zucker und Milch" (=Weizenfrei aber nicht Glutenfrei); 144 Seiten; Thorbecke: 2014; ISBN: 978-3799504478 (Weder Low-Carb noch Paleo)

Carpender, Dana "500 Paleo-Rezepte: Natürlich, köstlich, glutenfrei" 336 Seiten; Goldmann: Mai 2015; ISBN: 978-3442175246; **500 Paleo Recipes**

Iatroudakis, Michael "Paleo 30: Das 30 Tage Programm für Anfänger (Steinzeiterernährung)" TB, 120 Seiten, 2014; ISBN: 978-1496172549 (Ohne Getreide, Hülsenfr., Milch; dünnes Büchlein)

Perlmutter, David "Dumm wie Brot - Das Kochbuch: So verhindern Sie, dass Weizen Ihr Gehirn zerstört" 336 Seiten; Mosaik: 2015; ISBN: 978-3442392858 (Gute Einleitung; aber nicht schön gedruckt)

Fearnley-Whittingstall "light & easy. Gesunde Rezepte ohne Weizen und Milchprodukte" (Kein Paleo)

Trierscheid, Svenja Glutenfreie Delikatessen: Bewusst genießen ohne Getreide" 68 Seiten; Books on Demand: 2015; ISBN: 978-3734795244 und weitere PALEO-Kochbücher:

Trierscheid "I love real food.: Einfach. Gesund. Lecker" 100 Seiten; Books on Demand: 2012; ISBN: 978-3848216598 - Zwei Bände! (Stolzer Preis)

Strasser, Susanne "Die Gluten- und kaseinfreie Ernährung für Menschen mit Autismus, ADS / ADHS und Allergien" 214 Seiten; 3., überarb. Aufl. 2011; ISBN: 978-3200022867 <http://www.autismus-diaet.at/>

Kraatz, Katharina "Clean Eating: Natürlich, pur & unbelastet: Das Kochbuch" 144 Seiten; TRIAS: 2016; ISBN-13: 978-3432100050

Shepherd, Sue "The Complete Low-Fodmap Diet: A Revolutionary Plan for Managing IBS and Other Digestive Disorders" (Englisch) 288 Seiten; 2013; ISBN: 978-1615190805; Größe: 19 x 1,6 x 23,2 cm

Jacob, Aglaée "Digestive Health with Real Food: A Practical Guide to an Anti-Inflammatory, Low-Irritant, Nutrient Dense Diet for IBS & Other Digestive Issues" (Englisch) 396 Seiten; Paleo Media Group: 2013; ISBN: 978-0988717206 Größe: 2,5 x 21,6 x 28 cm (an evidence-based, holistic, approach)

Calimeris, Dorothy "The Anti-Inflammatory Diet & Action Plans: 4-Week Meal Plans to Heal the Immune System and Restore Overall Health" 291 pages; Sonoma Press: 2015; ISBN-13: 978-1942411253

Rückert, Edeltraud "Die Erfolgsdiät: Low Carb mediterran" 144 Seiten; 2014; ISBN: 978-3780690029

Rückert, Edeltraud "Die Erfolgsdiät. Low-Carb light" 116 Rezepte; Abnehmen mit wenig KH; Verlag Ernst Kaufmann: 2012; ISBN: 978-3-7806-9001-2 (neu und schön bebildert)

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

Becker, Jürgen A. "Schlank & gesund durch mehr Fett: Wie ich mit LCHF über 50 Kg abgenommen habe" 308 Seiten; Books on Demand: Dezember 2012; ISBN: 978-3848229710 (Low-Carb; viele Rezepte)

Iatroudakis, Michael "Die Ketogene Diät: Essen ohne Kohlenhydrate -Gewichtsreduktion (Abnehmen), Krebstherapie, Epilepsie, Alzheimerprävention" 98 Seiten; Verlag: CreateSpace: 2014; ISBN: 978-1494867362

Proebst, Margit "Zart und saftig bei 80°: Fleisch perfekt garen bei Niedrigtemperatur" 64 Seiten; GRÄFE UND UNZER: 2013; ISBN: 978-3833834356 € 9,00 (Hochtemperatur beim Braten erzeugt schädliche Transfette)

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

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

Jaeger/Rummel/Matzek (2013): Meister am Grill: 100 Weltmeister Rezepte für Gasgrill, Holzkohle und Smoker - viele Tipps für BBQ, Steak, Bratwurst... München: Christian Verlag

Dukan, Pierre "Das Dukan Diät Kochbuch: Die 200 leckersten Rezepte zur Bestseller-Diät" 256 Seiten; 2012; ISBN: 978-3833828256. **Dukan, Pierre "Die Dukan Diät: Das Schlankheitsgeheimnis der Franzosen"** 256 S.

Schneider, Michael & Andrea Fischer "Rezepte ohne Kohlenhydrate: Abnehmen mit 20 Minuten Low Carb"

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

Kämmerer/ Schlatterer/ Knoll "Ketogene Ernährung bei Krebs. - Die besten Lebensmittel bei Tumorerkrankungen" 172 Seiten; Systemed: 2014; ISBN: 978-3942772433 (Beschreibung der ketogenen Ernährung - vergleiche Peter Mersch) <http://www.keto-bei-krebs.de/> www.ketoladen.de www.ketarier.de

Voll, Jürgen "Low-Carb für Sportler: 30 kohlenhydratreduzierte Gerichte für den Sportler" Rezepte, 2014

Arndt, Klaus "Low Carb Rezepte für die Anabole Diät - Superschlank & kerngesund durch ketogene Ernährung mit den richtigen Fettsäuren" 200 Seiten [Novagenics Verlag](http://www.novagenics-verlag.de)

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

Moore, J. & Westman, E. "Ketogene Ernährung... Vorteile und Umsetzung von Low-Carb/High-Fat verständlich erklärt" 348 Seiten; Riva: Oktober 2016; ISBN: 978-3868839715 **Westman, Eric "Keto Clarity: Your Definitive Guide to the Benefits of a Low-Carb, High-Fat Diet"** (English Edition) Jimmy Moore (Autor) 2014

Mercola, Joseph "Gesunde Fette - Der optimale Kraftstoff für Ihren Körper: Mit der Mitochondrien-Therapie gesund und fit bis ins hohe Alter" 384 Seiten; Kopp: 2017; ISBN-13: 978-3864455247

Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen ..." 322 Seiten (185 x 270 mm); Sept. 2015; ISBN: 978-3907547144; Bestellen bei: www.schaub-institut.ch/ <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>
Stefan Schaub warnt vor Säuren in der Nahrung: http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf

Fleisch (Eiweißgerichte) kann man erhitzen, kochen... denn die Aminosäuren bleiben erhalten. Kohlenhydratarm und Säurearm! (das bedeutet: meide jedes Getreide und Fabrikzucker).
"Man muss den Leuten die Angst vor Fett und Fleisch nehmen" -
gefährlich sind die zu vielen KH und übererhitztes Fett (zu stark gebraten!)

Schweinefleisch meiden: Der Bibeltext http://josef-stocker.de/Schwein_Levitikus11.pdf

Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs: http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf

Rohkost oder Kochen?! http://josef-stocker.de/rohkost_oder_kochen_garen_braten.pdf

LOW-CARB ergänzen mit PALEO: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm> 2018-05-22

Diese Seite "Kochbücher" ist im Internet: <http://josef-stocker.de/cookbook.pdf>