

# *Flexi* **CARB** DAS KOCHBUCH

Heike Lemberger  
Franca Mangiameli  
mit Nicolai Worm

© des Titels »Flexi-Carb-Das Kochbuch« (ISBN 978-3-86883-632-5)  
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

**riva**



# Inhalt

Vorwort Nicolai Worm	6	So geht's: die Flexi-Carb-Pyramide von unten nach oben	31
Vorwort Heike Lemberger	8	Die Getränke-Gruppierung	49
So isst und lebt der Süden – Erfahrungen von Franca Mangiameli	10	Außerhalb der Pyramide	55
<b>Basta mit Pasta?</b>	<b>12</b>	<b>Das Flexi-Carb-Prinzip</b>	<b>60</b>
Viele Kohlenhydrate können ein Gesundheitsproblem werden	12	Die Flexi-Carb-Typen	61
Was macht der Körper mit Pasta & Co.?	13	Verdienen Sie sich Extra-Carbs!	67
Lebensstilfaktoren und Insulinresistenz	14	Der Lebensstil-Check:	
Low-Carb mediterran – bester Gesundheitsschutz	17	Welcher Carb-Typ sind Sie?	68
		Richtig essen bei intensivem Kraft- und Kraftausdauertraining	74
<b>Mediterrane Ernährung – weltweit als optimal anerkannt</b>	<b>18</b>	<b>Kochen nach dem Flexi-Carb-Prinzip</b>	<b>81</b>
Anti-Aging-Effekt: mediterran und gesünder leben	18	Frühstück	83
Anti-Aging-Effekt: mediterran und länger leben	19	Suppen	95
In nur zehn Tagen zu mehr Zufriedenheit	20	Salate	105
Mediterrane Ernährung – weniger Bauchfett?	20	Fisch und Meeresfrüchte	123
Besser abspecken mit Olivenöl & Co.	20	Fleisch	147
Schutzfaktoren der traditionellen mediterranen Ernährung	20	Eier	171
		Vegetarisch	181
		Snacks für die Stufe Carb200	201
		Dips & Pesto	207
		Desserts	211
<b>Die »moderne« mediterrane Ernährung und ihre Zutaten</b>	<b>27</b>	Flexi-Carb-Wochenplan	218
Die Flexi-Carb-Pyramide	28	Flexi-Carb-Einkaufsliste	219
Gesünder leben mit den fünf Flexi-Carb-Prinzipien bei der Lebensmittelauswahl	30	Rezeptübersicht	223