



LOW  
CARB *köstlichkeiten*

75 Tage  
Low Carb  
Köstlichkeiten

DAS LOW CARB TOOLKIT



# Inhalt

---

## **VORWORT S.3**

WAS IST LOW CARB? S.4

## **MEINE PERSÖNLICHEN TIPPS ZUM ABNEHMEN S.6**

ACHTUNG ZUCKERFALLE S.8

## **50+ BEGRIFFE FÜR ZUCKER S.10**

LEBENSMITTELVergLEICHE S.11

## **LOW-CARB-ZUTATEN S.14**

LEBENSMITTEL BIS 5g KH/100g S.17

## **15-TAGE-ERNÄHRUNGSPLAN S.18**

ALTERNATIVREZEPTe S.122

## **EXKLUSIVREZEPTe S.137**

50 SNACKIDEEN S.145

## **VORLAGEN S.146**

15-TAGE-SQUAT-CHALLENGE S.149

## **SEITENREGISTER S.153**

# Herzlichen Glückwunsch zu Deinem ersten Schritt in ein neues Leben!



Mein Name ist Melanie, und ich habe mit Low-Carb 25 kg in 1 1/2 Jahren abgenommen. Dadurch habe ich das erste Mal in meinem Leben (in dem ich schon unzählige Diäten ausprobiert habe) Idealgewicht erreicht und fühle mich besser denn je!

Mit diesem Low-Carb-Toolkit und all den darin enthaltenen Informationen rund um Low-Carb möchte ich Dir einen einfachen Einstieg in diese Ernährungsform ermöglichen.

Denn als ich 2012 mit Low-Carb begonnen habe, war es

gar nicht so einfach, Informationen oder Rezepte (v. a. im deutschen Bereich) zu finden. Ich habe daher nicht nur die beliebtesten Rezepte von meinem Blog [www.lowcarbkoestlichkeiten.de](http://www.lowcarbkoestlichkeiten.de) zusammengetragen, sondern auch Informationen, Arbeitsblätter & Vorlagen für Dich erstellt und hoffe, dass Du Low-Carb genauso lieben lernst, wie ich.

Viel Spaß mit Deinem Low-Carb-Toolkit!

*Melanie*

# Was ist Low-Carb? Umdenken für den Stoffwechsel

Low-Carb – das bedeutet, dass Du ab heute die Kohlenhydrate in Deinem Speiseplan deutlich reduzierst.

## Warum, fragst Du Dich jetzt?

Kohlenhydrate lassen den Insulinspiegel ansteigen, was wiederum zu Heißhunger führt. Das bedeutet, Weizenbrot, Nudeln, Zucker & Co. sind gestrichen.

Natürlich nicht ersatzlos, denn dafür darfst Du ab sofort mehr Fett essen. Ja, richtig gelesen: abnehmen mit Fett (Low-Carb High-Fat = LCHF)! Auch ich konnte es am Anfang nicht glauben und hatte Hemmungen, es umzusetzen. Aber mittlerweile habe ich dazugelernt und ich verrate Dir, warum es funktioniert:

## Fette

- machen schneller satt
- vermeiden Heißhunger
- begünstigen die Aufnahme fettlöslicher Vitamine
- kurbeln den Stoffwechsel an
- werden vom Körper in Energie umgewandelt
- (ungesättigte Fettsäuren) senken das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Fürchte Dich also nicht vor Fett! Ich weiß, dass uns von Beginn an etwas anderes beigebracht wurde, und es ist schwer, alte Gewohnheiten hinter sich zu lassen. **Aber einen Versuch ist es wert, oder?**



100 g Weintrauben  
*17 g Kohlenhydrate*



100 g Heidelbeeren  
*7 g Kohlenhydrate*

**Weintrauben vs. Heidelbeeren: beides super lecker und gesund!** Aber während 100 g Heidelbeeren ca. 7 g Zucker enthalten, sind es bei Weintrauben schon 17 g. Weintrauben enthalten zudem 69 % mehr Kalorien im Vergleich zu Heidelbeeren auf 100 g. Greif daher besser auf Heidelbeeren zurück. Sie enthalten viel weniger Zucker, Kalorien, schützen Dich vor Hautalterung, lassen die Haut generell strahlen, stärken Dein Immunsystem und beugen Verdauungsproblemen vor.

# How to - So funktioniert der Plan



Trage Dein **aktuelles Gewicht & Wunschgewicht** auf der nächsten Seite ein.



**Vorher-Fotos** (nur für Dich) erstellen, **Maße nehmen** & auf den nächsten Seiten eintragen.



Berechne mithilfe des folgenden Arbeitsblattes Deine **ganz persönlichen Werte** für Fett & Eiweiß.



Sieh Dir die Gerichte auf dem 15-Tage-Plan an. Entspricht etwas gar nicht Deinem Geschmack? Dann tausch es einfach gegen eine der Alternativen im Anhang (S. 122) aus! Du kannst den Plan außerdem vereinfachen, indem Du noch mehr Gerichte für mehrere Tage einplanst.



Wenn Du lieber **mittags statt abends** warm isst, kannst Du die Gerichte flexibel tauschen.



Schreib Deinen Einkaufszettel **und leg los!**



*Viel Erfolg!*

The distance between your  
dreams and reality is called  
action!

**ABENDESSEN**

# Kohlrabinudel-Schinken-Gratin

**FRÜHSTÜCK**

Joghurt griechische Art (250 g) mit Heidelbeeren (50 g), 1 EL Xylit (24 g) und Chia-Samen (15g) (optional Algenpulver/Spirulina: hält länger satt und spendet Eisen)

**MITTAGESSEN**

Eiweißbrot (Rezept S. 137) mit Belag nach Wahl, z. B. Frischkäse (20 g), Couda (42 g), Rucola (20 g) und Hähnchenbrustaufschnitt (54 g).

**SNACK**

Kokosriegel (Rezept S. 28)  
30 g gesalzene Mandeln

**FÜR 1 PORTION**

1 kleiner Kohlrabi  
25 g Erbsen  
50 g Kochschinken  
50 ml Sahne  
100 ml Wasser  
1/2 EL Brühe (ohne Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker)  
1/2 TL Tomatenmark  
1/2 TL Paprika edelsüß  
1/2 TL Paprika rosenscharf  
1/2 TL Muskatnuss  
1/2 TL Guarkernmehl zur Bindung  
37 g Rapskäse  
Salz, Pfeffer

Den Kohlrabi schälen, dann mit einem Spiralschneider Spaghetti daraus herstellen. In eine Auflaufform geben. Den Schinken in Würfel schneiden und gemeinsam mit den Erbsen zum Kohlrabi geben.

Den Ofen auf 180° C vorheizen. Sahne, Tomatenmark, Wasser und Gewürze in einen Topf geben und erhitzen.



**ABENDESSEN**

Sobald es kocht, das Guarkernmehl einstreuen und schnell mit dem Schneebesen verrühren. Die Flüssigkeit über die Zutaten in der Auflaufform gießen, den Käse darüber streuen und für ca. 20 Minuten in den Backofen geben, bis der Käse goldbraun ist.

Servieren und genießen, guten Appetit!

## NÄHRWERTE

**KOHLENHYDRATE: 9 g****FETT: 4 g****EIWEIß: 3 g****KALORIEN: 417 kcal**

## SNACK

## Kokosriegel

**Im Kühlschrank aufbewahrt, sind die Kokosriegel ca. 14 Tage haltbar.**

**Ergibt ca. 5 Stück**

50 g Kokosraspeln

50 ml Kokosmilch

12 g Eiweißpulver

1/2 EL Xylit

80 g Low-Carb-Schokolade (z. B. Minus Z oder 85 % Kakaoanteil)

Die Kokosraspeln mit der Kokosmilch, Eiweißpulver und Xylit vermengen. Anschließend für ca. 20 Minuten ins Gefrierfach geben.

Nun die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen und die Riegel darin eintauchen. Am besten auf einem Gitter mit darunter liegendem Backpapier abtropfen lassen. Nach dem Auskühlen der Schokolade servieren und genießen!

**SNACK**

Guten Appetit!

NÄHRWERTE PRO RIEGEL

**KOHLLENHYDRATE: 0,9 g**

**FETT: 11 g**

**EIWEIß: 4 g**

**KALORIEN: 151 kcal**



# Zusammenfassung

## FRÜHSTÜCK

Du	Beispiel	
___ g	<u>15</u> g	KH
___ g	<u>30</u> g	FETT
___ g	<u>13</u> g	PROTEIN
___	<u>456</u>	KCAL

## MITTAGESSEN

Du	Beispiel	
___ g	<u>2,8</u> g	KH
___ g	<u>23</u> g	FETT
___ g	<u>34</u> g	PROTEIN
___ g	<u>391</u>	KCAL

## SNACK

Du	Beispiel	
___ g	<u>3</u> g	KH
___ g	<u>39</u> g	FETT
___ g	<u>15</u> g	PROTEIN
___	<u>492</u>	KCAL

*2x Kokosriegel*

## ABENDESSEN

Du	Beispiel	
___ g	<u>9</u> g	KH
___ g	<u>4</u> g	FETT
___ g	<u>3</u> g	PROTEIN
___	<u>417</u>	KCAL

## GESAMT / TAGESBILANZ

### Du

KH \_\_\_ g FETT \_\_\_ g PROTEIN \_\_\_ g KCAL \_\_\_

### Beispiel

KH 30 g FETT 96 g PROTEIN 65 g KCAL 1756