



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 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	___ 15 g	KH
___ g	___ 30 g	FETT
___ g	___ 13 g	PROTEIN
___	___ 456	KCAL

MITTAGESSEN

Du	Beispiel	
___ g	___ 2,8 g	KH
___ g	___ 23 g	FETT
___ g	___ 34 g	PROTEIN
___ g	___ 391	KCAL

SNACK

Du	Beispiel	
___ g	___ 3 g	KH
___ g	___ 39 g	FETT
___ g	___ 15 g	PROTEIN
___	___ 492	KCAL

2x Kokosriegel

ABENDESSEN

Du	Beispiel	
___ g	___ 9 g	KH
___ g	___ 4 g	FETT
___ g	___ 3 g	PROTEIN
___	___ 417	KCAL

GESAMT / TAGESBILANZ

Du

KH ___ g FETT ___ g PROTEIN ___ g KCAL ___

Beispiel

KH 30 g FETT 96 g PROTEIN 65 g KCAL 1756