

(S)Low Carb - „Leicht gemacht“

- Judith Lemcke & Alexander Hartmann -



Einfache Schritte um HEUTE mit einer gesunden Ernährung nach dem (S)Low-Carb Prinzip zu beginnen. Leckere Rezepte, wissenschaftliche Erklärungen. Ein klarer Fahrplan.

Vorwort

01. Juni 2012: Da war er – der Gedanke. Nach 26 Jahren und der Einsicht „Ich bin nicht wirklich fett, aber die paar Pölsterchen werde ich wohl nie los – egal was ich mache.“, war er plötzlich da. Der eine Gedanke der meinen urschwäbischen Käsepatzle-, Pizza-, BigMac- und natürlich Maultaschen-lastigen Ernährungsstil mit einem Schlag komplett verändern sollte.

Ich rief sofort Jens an: „Jens, ich hab's: Ich brauche nur 1 perfekte Woche!“

Jensen Glatz – Ernährungsberater und LowCarb Experte - der mich sogar soweit gebracht hat, ab und zu lecker und gesund zu kochen – so richtig mit Zutaten und echten Lebensmitteln – war verdutzt: „WAS brauchst du?“

„Ich brauche nur eine komplett definierte Woche, damit ich jeden Tag weiß was ich tun muss. Jeden Tag ein anderes Frühstück, Mittag- und Abendessen, damit es nicht einseitig und langweilig wird. Aber so simpel, dass ich es auch durchziehe. Und dann mach ich's in der nächsten Woche einfach wieder genau so.“

Da war sie. Die Idee. Simpel. Aber genial.

Langfristig kann man sich immer noch tiefer mit dem Thema gesunder Ernährung beschäftigen, so dass man spielerisch improvisieren kann. Aber jetzt brauchte ich erst einmal einen Plan, dem ich einfach nur folgen muss - und nichts kann mehr schief gehen. Und so entstand sie: Die perfekte Low Carb Woche.

Kein Schnickschnack, keine unzähligen Theorien und Prinzipien die man irgendwie anwenden sollte, aber alles gar nicht unter einen Hut kriegt und es dann wieder sein lässt.

Nein, nur ein ganz einfacher Plan mit 2 x 6 leckeren, gesunden und vor allem einfachen Gerichten. Und 6 Frühstücken. Das ge-

nügt um eine Woche lang ausgewogen und variiert zu essen. Und in der nächsten Woche wiederholt man diese Woche einfach.

Ob das auf Dauer nicht zu langweilig wird? Probieren Sie es aus! Wir überschätzen gewaltig wie viel wir im Alltag variieren. Gehen Sie mal Ihre letzte Woche durch und schauen Sie, wie viele unterschiedliche Gerichte es wirklich waren.

Vor allem ging es mir um simple Umsetzbarkeit. Damit man es auch durchzieht.

Denn am Anfang einer Veränderung ist man immer motiviert - und rennt zum Bioladen und kauft 16 verschiedene Zutaten und kocht stundenlang. Aber irgendwann kommt der Alltag dazwischen und man hat keine Zeit und keine Nerven mehr für *kompliziert*.

Deshalb ist die Perfekte (S)Low Carb Woche vor allem eins: Easy. Easy einzukaufen. Easy zuzubereiten. Es schmeckt super und man wird satt!

Ich bin kein Ernährungswissenschaftler und auch kein Mediziner. Aber ich erkenne die Dinge, die wirklich funktionieren, wenn ich sie sehe. Ob im Bereich der Hypnose, oder jetzt bei der Ernährung.

Und wenn jemand einen gesunden Körper haben will, mit Energie um Dinge anzupacken und der Gesundheit das Leben zu genießen, hilft nur eins:

Unseren Benzin-Motor nicht weiter mit Diesel zu füttern.

Und unserem Körper das zu geben was er wirklich braucht - und ihm gleichzeitig zu erlauben (bei Bedarf) Fett abzubauen.

- Alexander Hartmann

II. (S)Low Carb - Die Bedeutung

1. Der ernährungswissenschaftliche Hintergrund

Meine erste Feststellung: Ich hatte keine Ahnung WARUM genau das ganze funktioniert – ich habe einfach nur gemerkt, DASS es funktioniert.

Ernsthaft – ich habe es 2 Wochen gemacht und drei Kilo abgenommen – bevor ich überhaupt auf die Idee kam Jens zu fragen „Wie war das mit den Kohlenhydraten noch mal? Warum ernähre ich mich gerade gesund? Wieso funktioniert das eigentlich? Was passiert da im Körper?“

Ähnlich wie mit der Schwerkraft. Man muss nicht dran glauben um beim Sprung aus dem Fenster unten anzukommen. Man muss sie nicht mal verstehen.

Analogien zum anderen Geschlecht verklemme ich mir an dieser Stelle.

Für alle die TROTZDEM gerne wissen möchten WARUM das Ganze funktioniert und was da im Körper genau passiert – bitteschön:

1.1 Was bedeutet Low Carb?

Low Carb setzt sich zusammen aus den englischen Worten „low“, niedrig, und „carbohydrates“, Kohlenhydrate zusammen. Der Ausdruck bedeutet also „niedriger Kohlenhydratgehalt“.

Einfach gesprochen bedeutet Low Carb Ernährung also nichts anderes, als dass man nur wenige Kohlenhydrate auf eine kontrollierte Weise zu sich nimmt.

1.1.1 Was genau sind Kohlenhydrate ?

In erster Linie sind Kohlenhydrate die wichtigsten Energieträger für unseren Körper. Sie bestehen aus den Zuckermolekülen:

- Einfachzucker (Monosaccharid) enthalten z.B. in Traubenzucker und Fruchtzucker
- Zweifachzucker (Disaccharid) enthalten u.a. in Milchzucker, Rohrzucker und Kristallzucker
- Mehrfachzucker (Polysaccharid) enthalten z.B. in Getreide und Kartoffeln.

1.1.2 Wie wirken Kohlenhydrate auf unseren Körper?

Wie schon angesprochen sind Kohlenhydrate Energieträger für unseren Körper. Aus ihnen bildet der Körper im Verdauungstrakt wieder Glucose, welche als Brennstoff für Gehirn, Muskeln und Nerven dient. Die Wirkung der verschiedenen Kohlenhydrate ist jedoch nicht immer dieselbe. So werden Einfach- und Zweifachzucker beispielsweise schneller in Glucose umgewandelt als mehrkettige Kohlenhydrate.

Dies hat zur Folge, dass der Blutzuckerspiegel bei der Einnahme von (z.B.) Trauben-, oder Rohrzucker sehr schnell und stark ansteigt und wir uns kurzzeitig „fit“ fühlen, der Blutzuckerspiegel jedoch schon bald wieder fällt und Hunger nach neuen Kohlenhydraten auslöst.

Als Reaktion schüttet die Bauchspeicheldrüse verstärkt das Hormon Insulin aus. Erst durch das Insulin wird die Aufnahme des Zuckers zur Verbrennung in den Körperzellen ermöglicht.

Fettmoleküle haben zwar eine höhere Energiedichte, sind jedoch schwieriger vom Körper zu verwerten und da der Körper genau wie wir eher faul ist, sucht er sich erst einmal alles andere um Energie zubekommen, bevor er an die Fettdepots geht.

(Etwas vereinfacht) **auf den Punkt gebracht:** solange der Körper Kohlenhydrate hat – lässt er das Fett unbearbeitet liegen. Wenn keine Kohlenhydrate „im Weg stehen“, sind die Fettpöls-terchen fällig.

Bei einer Kohlenhydratarmen Ernährung wird also versucht, den Insulin-Spiegel möglichst gering zu halten, um die Energieversorgung des Körpers durch Körperfett zu stimulieren.

Wenn man die Kohlenhydratzufuhr verringert, stellt sich der Körper nach einer gewissen Zeit um. Nach der Umstellung des Stoffwechsels erzeugt der Körper aus Fettreserven über Acetyl-CoA, sogenannte Ketone. Diese körpereigenen Energieträger werden den Zellen als alternative Energielieferanten zur Verfügung gestellt. Somit wird der Körper auf kurz oder lang gezwungen, die eigenen Fettreserven als Energie zu nutzen. Dies führt logischerweise zu einer entsprechenden Gewichtsreduktion, man nimmt somit ab.

Natürlich sollte man nicht gänzlich auf Kohlenhydrate verzichten, da sie zusammen mit Fetten und Proteinen die Makronährwerte bilden, die ein Mensch zum Leben braucht. Zudem stecken in manchen Kohlenhydraten wichtige Vitamine und Mineralien.

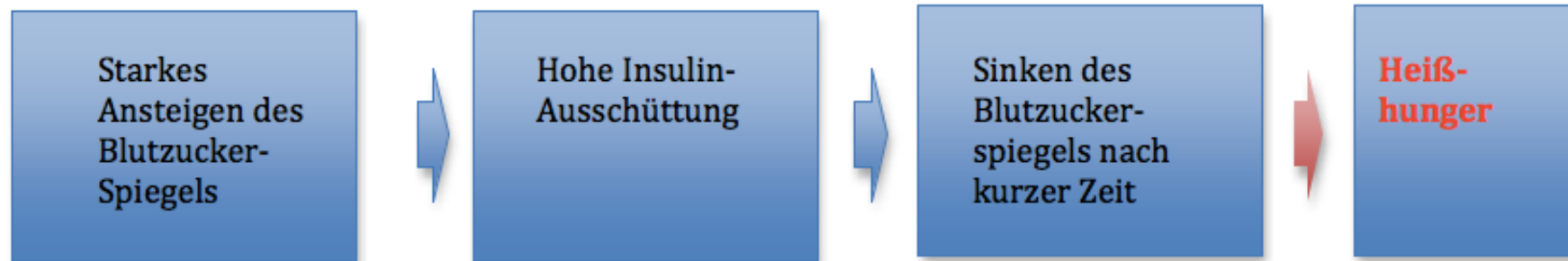
Vielmehr soll das Bewusstsein geschult und gefördert werden, welche Kohlenhydrate man zu sich nehmen darf bzw. sollte.

Zu raten ist, möglichst unverarbeitete Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Mehrkettige Kohlenhydrate wie z.B. in Vollkornprodukten, Haferflocken, Gemüse etc. können nicht direkt in Glukose umgewandelt werden. Hierfür braucht der Körper länger, was zur Folge hat, dass das Sättigungsgefühl lange anhält und der nächste große Hunger auf sich warten lässt.

1.1.3 Zusammenfassung

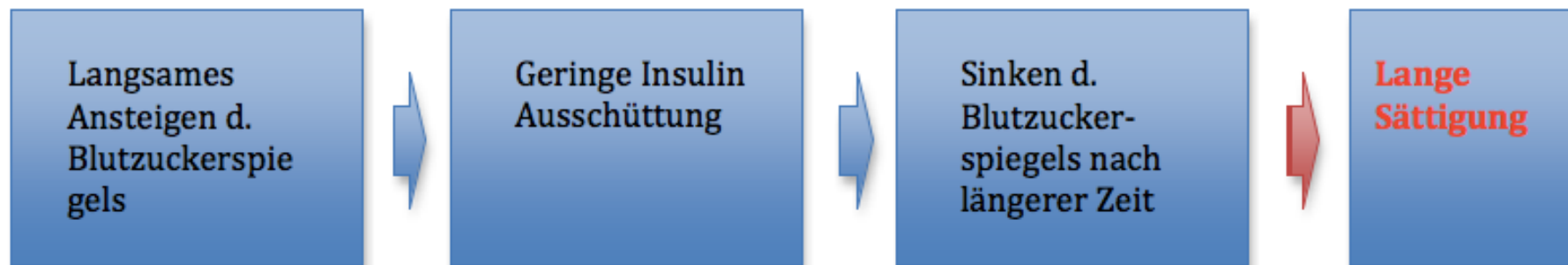
a) Wirkung bei Aufnahme der Einfach,- und Zweifachzucker

u.a. enthalten in: Obst (vor allem sehr süßes und reifes), Milchprodukten (Milchzucker), Kristallzucker, Rohrzucker, Weißmehlprodukten, Süßigkeiten, Süßspeisen



b) Wirkung bei Aufnahme der Mehrfachzucker

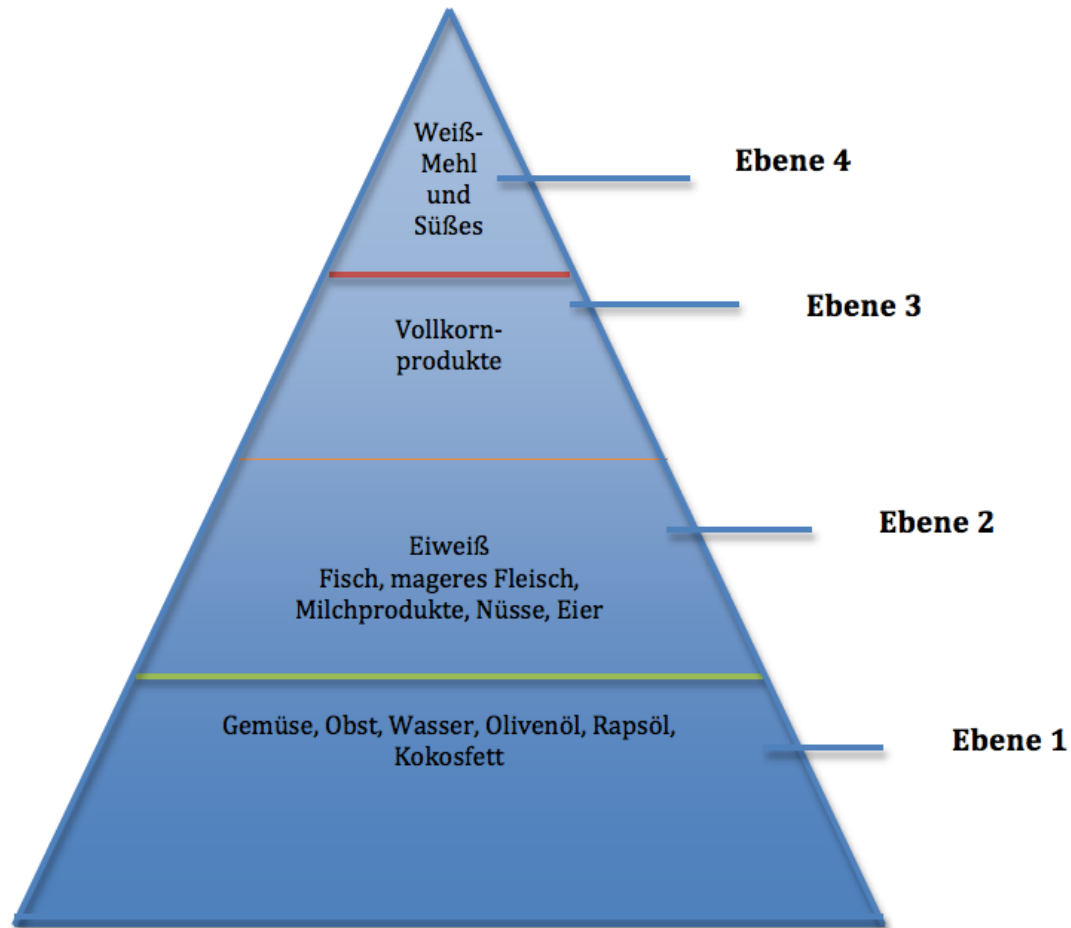
u.a. enthalten in: Vollkornprodukten, Haferflocken, Gemüse



c) deshalb auch **(S)-Low Carb**: wir verzichten nicht auf alle Kohlenhydrate (No Carb) sondern wir konzentrieren uns darauf, die „richtigen“ zur richtigen Zeit zu essen. Also die „**langsamen**“, die langkettigen. Eher tagsüber als abends und eher weniger als mehr. **Slow**.

2. Die Low Carb Pyramide – was darf ich essen?!

Was bedeutet Low Carb Ernährung nun konkret für uns? Was dürfen wir essen und was lassen wir lieber links liegen? Eine super Hilfe bietet uns da die folgende Abbildung der Low Carb Pyramide: Je mehr Platz eine Lebensmittelgruppe einnimmt, umso mehr kommt davon auf den Tisch!



Ebene 1:

Basis der Low Carb Küche ist Gemüse und Obst aller Art. Hier kann man sich jederzeit bedienen. Alles von Natur aus pure Schlankkost! Zudem protzen diese Elemente nur so von Vitalstoffen: Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe gibt's hier im Maxi Mix!

Anmerkung: Ein hervorragender Partner für diese kalorienarme Frischkost sind hochwertige Pflanzenöle! Obst sollte dabei (zumindest in der Abnehmphase) nicht unbedingt abends- und in großen Mengen gegessen werden – da Fruchtzucker ja auch ein Zucker ist.

Ebene 2:

Die Zweite, nicht ganz so große Komponente bilden die eiweißreichen Nahrungsmittel. Sie ergänzen die Obst- und Gemüsebasis, bieten Spielraum für jeden Tag neuen Genuss und machen zudem lange satt! Hier kann man querbeet zugreifen: Von Milchprodukten, Eiern, Fleisch bis hin zu Fisch und den pflanzlichen Eiweißlieferanten wie Sojaprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen.

Ebene 3:

Für diese Ebene ist schon nicht mehr allzu viel Platz auf dem Teller. Diese Produkte sollte man in Maßen zu sich nehmen. Dorthin kommt alles, was Vollkorn ist: Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Haferflocken etc. Die Kohlenhydrate, die hier in ihrer natürlichsten Form vorliegen, bieten außer Energie noch so unverzichtbares wie Ballaststoffe. Deswegen heißt unsere Devise: (S)Low Carb, nicht No Carb!

Ebene 4:

Kaum Platz in unserer Low Carb Pyramide bekommen die Nahrungsmittel, die uns dick machen bzw. halten: Süßes und Weißbrot, weißer Reis, Kartoffelprodukte. Bei diesen Produkten handelt es sich um Lebensmittel aus industrieller Erzeugung, die weit weg von ihren natürlichen Ausgangsprodukten sind. Sie bestehen vor allem aus Zucker und Stärke und sind ansonsten leer – Kalorien pur, ohne irgendwelche Vitalstoffe.

Anmerkung: Immer auch das Trinkverhalten im Auge behalten. Auch Limonaden und andere süße Erfrischungsgetränke gehören zu diesen Dickmachern!

III. Der Start in ein leichteres Leben „Step by Step“

Für einen sicheren Erfolg ist ein wenig Vorbereitung sehr nützlich und meist unabdingbar. Denn leider gibt es zum Abnehmen (noch) keinen Zauberspruch, der einen über Nacht schlank und fit werden lässt. Ein bisschen aktives Tun unsererseits ist schon gefordert.

Und da ist es meiner Meinung nach sehr hilfreich, wenn man einen Plan hat. Ein paar Punkte, an die man sich halten kann, einen Fahrplan der einen durch die Anfangsphase führt... und irgendwann... geht es auch fast wie von alleine! Versprochen!

I. Der „Fahrplan“

I.1 Die Vorbereitung

- 1.) **Definieren Sie Ihre Ziele!** Was wollen Sie erreichen, wo wollen Sie hin (abnehmen, fitter werden, besseres Körpergefühl etc.) Schreiben Sie die Ziele auf. Beim abnehmen in konkreten Zahlen.
- 2.) Wiegen Sie sich und schreiben Sie Ihr **Startgewicht** sowie Ihren „**Gesamtkörperumfang**“ auf (also: Taille + Hüfte + Oberschenkel + Brustumfang)
- 3.) Suchen Sie sich eine **Sportart!** Trainierte Muskeln verbrennen mehr Fett. Suchen Sie sich einfach etwas, dass Ihnen Spaß macht und legen Sie los. Machen Sie den ersten Schritt. Heute.
- 4.) Ein klares **Startdatum** setzen.
- 5.) Die **Rezepte für die ersten drei Tage** heraus suchen
- 6.) Basics, sowie die Zutaten für die ersten Rezepte **einkaufen** gehen. (Dazu gibt es im Folgenden eine kleine Einkaufsliste)

1.1.1 Die Basic Einkaufsliste:

a) lange haltbar

- Öl, ein kaltgepresstes Öl und Oliven,- oder Rapsöl zum kochen (alternativ auch Kokosfett)
- Essig und/oder Balsamico
- Sojasauce
- Thunfisch natur
- Hülsenfrüchte, getrocknet und/oder gegart (Bohnen, Linsen, Kichererbsen)
- Vollkornhaferflocken (Bei Bedarf für die nächsten Wochen: Vollkornnudeln, -reis und -mehl)
- Nüsse, Kerne und Samen
- Geschälte Tomaten in Dosen
- Pesto
- Mandelmus
- Grüner Tee (am besten lose, keine abgepackten Beutel)
- Matcha Tee (matcha.system23.de)

b) Tiefkühlprodukte

- Spinat
- Beeren und Beerenmix (falls man sie saisonbedingt nicht frisch bekommt)
- TK Lachs und Garnelen
- Evtl. verschiedene Kräuterpäckchen

c) eine Weile haltbar

- Milchprodukte: Naturjoghurt, Quark, verschieden Käse (Feta, Frischkäse, Hartkäse), Naturbuttermilch
- Zitronen
- Gegarte Rote Beete
- Robustes Gemüse (Fenchel, Möhre, Staudensellerie)

d) Frische Zutaten (Obst, Gemüse, Kräuter, Fisch und Fleisch) müssen natürlich öfters eingekauft werden.

1.2 Zehn Gebote

1) Achten Sie darauf genug zu **trinken!** Ca. 2-3 Liter stilles Wasser am Tag sollten es mindestens sein (kohlenensäurehaltiges Wasser wirkt im Körper sauer und macht einen Blähbauch).

Tipp: Grüntee oder Matchatee (ungesüßt) euphorisiert ein bisschen und dämpft eventuelle Hungergefühle.

Wichtig: **Keine Kohlenhydrate trinken !!**

(Keine Limos, Cola, oder Fruchtsäfte etc.)

Tipps, damit Sie das Trinken nicht vergessen:

- Stellen Sie sich eine „Trinkuhr“ – Handytimer o.ä. auf 30 Minuten um sich regelmäßig ans Trinken zu erinnern.
- Trinken Sie immer 1 Glas stilles Wasser vor jeder Mahlzeit
- Trinken Sie aus 0,5 L Gläsern, richten Sie sich 1 L Karaffen oder ähnliches

2) **Sport** in den Alltag einbauen. Neben Ihrem Sportprogramm, mindestens 1-2 mal pro Woche (z.B. 2 x 30 Minuten laufen), können Sie mehr Sport bzw. mehr Bewegung in den Alltag einbauen. Nehmen Sie Treppe, statt den Fahrstuhl, fahren Sie mit dem Rad zum einkaufen anstatt mit dem Auto usw. Jede Bewegung zählt. Sie glauben nicht wie oft wir uns heimlich durch den Alltag faulenzen!

3) Beginnen Sie **auf Ihren Körper** zu **hören** und ein Bewusstsein für ihn zu entwickeln:

- „Habe ich gerade wirklich Hunger – oder Langeweile?“
- „Habe ich Hunger – oder habe ich Durst?“
- Essen Sie bewusst! Genießen Sie jeden Bissen.

Machen Sie auch immer mal wieder kleine Pausen während dem Essen und hören Sie auf Ihren Körper. Das Sättigungsgefühl stellt sich immer etwas später ein, so essen wir oft über unseren Hunger hinaus! Geben Sie Ihrem Sättigungsgefühl eine Chance.

4) **(S)Low Carb heißt nicht No Carb!** Natürlich sollen Sie nicht gänzlich und ein Leben lang auf Kohlenhydrate verzichten. Aber wir konzentrieren uns auf diejenigen, die wir als „gute“ Kohlenhydrate bezeichnen. Mehrkettige Kohlenhydrate also, die den Blutzuckerspiegel langsam steigen lassen und lange sättigen.

5) Essen Sie Kohlenhydrate am besten morgens und mittags und versuchen Sie **ab 16 Uhr** keine mehr zu sich zu nehmen. Bei einem „typischen“ Tagesablauf wäre es gut, wenn ab 19-20 Uhr überhaupt nichts mehr gegessen wird. So belasteten Sie Ihren Körper nicht mehr mit der Verdauung und der Körper kann während des Schlafens ungehindert an unsere Fettreserven gehen.

6) **Wiegen und messen** Sie sich alle drei bis fünf Tage um Ihre Ergebnisse zu sehen. Setzen Sie sich aber nicht unter Druck! Wenn Sie sich an den „Plan“ halten, werden Sie auf jeden Fall Fortschritte feststellen und sich wesentlich gesünder und fitter fühlen.

7) Essen Sie reichlich Obst und **vor allem Gemüse** ! (Obst ist wie gesagt vitaminreich, gesund und wichtig aber eher als Energieträger am morgen geeignet. Abends (vor allem in der Abnehmphase) eher suboptimal, da Fruchtzucker = Zucker.

8) Natürlich gibt es auch noch ein paar **Snackideen**, die zwischendurch oder bei Heißhunger erlaubt sind, wie z.B. Nüsse, Gemüsesticks etc. (mehr dazu in Kapitel IV).

9) Generell gilt zum Abnehmen: Nur so viele Kalorien wie nötig, und so wenig wie möglich! Wir wollen – egal bei welcher Ernährungsart – **mehr verbrennen als wir hineingeben**.

10) **„In Maßen“** ist alles in Ordnung (sogar mal ein Stückchen Bitterschokolade, wenn's denn nicht anders geht;))! Wenn Sie mal einen Tag gesündigt haben, ist das kein Dilemma! Legen Sie einfach einen Ausgleichstag ein (Seite 29).

Zusammenfassung: Dickmacher & Abnehmverhinderer

Was Sie zumindest an 6 Tagen pro Woche* wirklich vermeiden sollten:

- **Weißmehlprodukte und Süßes**
- Alle Arten von Fertiggerichten
- Geschmacksverstärker jeglicher Art
- Behandelte Lebensmittel
- Alkohol
- Zuckerhaltige Getränke (Cola, Fanta, Säfte, etc.)

***Der Schlemmer Tag:**

Manche Ernährungsberater empfehlen einen sogenannten „Schlemmer-Tag“ pro Woche, an dem man sich all die Dinge erlauben kann, die man ansonsten eher nicht mehr isst (Pizza und Eiscreme zum Beispiel ;-)) Ob Sie einen solchen Tag 1 mal pro Woche einlegen möchten oder nicht, ob sie es aus psychologischer Sicht brauchen, damit Ihnen die restliche Woche noch leichter fällt, dürfen Sie natürlich selbst entscheiden. Ich selbst habe damit gute Erfahrungen gemacht. Und irgendwann brauchte ich ihn dann einfach nicht mehr.

Let's get started !

In wenigen Worten - Wie Sie mit dem vorliegenden Ernährungsprogramm arbeiten:

- 1.) Suchen Sie sich für jeden Tag jeweils eines der folgenden Frühstücke, Mittagessen und Abendessen heraus.
- 2.) Einkaufen. Zubereiten. Essen.
- 3.) Fertig.

Das ist ja das schöne und das wichtige an dieser Methode. Sie ist simple, lecker und funktioniert.

Wenn Sie möchten, können Sie einfach nur dem Plan folgen und Sie werden Ergebnisse sehen.

Aber: sich aktiv mit Ihrer Ernährung auseinanderzusetzen ist nicht nur erlaubt sondern dringend gewünscht. Es **kann** sein, dass wir mit diesen 3x6 Gerichten genau Ihren Geschmack getroffen haben - Sie sie lieben und nie wieder etwas anderes essen möchten. Das ist aber sehr unrealistisch und ehrlich gesagt hoffe ich es nicht einmal ;-)

Vielleicht entwickeln Sie ja Interesse daran ihr eigenes 3x6 Lieblings-(S)low-Carb-Gerichte-Rezeptbuch zu schreiben, das Sie mit Gerichten füllen, die Ihnen persönlich am besten schmecken.

Mit der Zeit werden Sie wahrscheinlich beides nicht mehr brauchen und einfach improvisieren können. Für den Start und die erste Schritte aber hat es sich als sehr sinnvoll erwiesen einen klaren Leitfaden an der Hand zu haben. Eine Sammlung von Gerichten die Sie verwenden können. Einfach. Lecker. (S)low Carb. Hier ist sie:

Frühstück

Joghurt mit Birne und Walnüssen



Wissensbissen: Walnüsse

Walnüsse liefern eine ganze Reihe gesunder Inhaltsstoffe. Zum einen sind sie besonders reich an Proteinen, zum anderen enthalten sie auch noch zahlreiche Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Ihr hoher Anteil an Antioxidantien schützt vor freien Radikalen und so den Körper vor Zellschäden.

Zutaten:

- 150 g Naturjoghurt 10 % Fett

(Alternativ: 0,01 % Fett)

- ½ Birne
- 1 EL Walnusskerne
- 1 kleiner Schuss Leinöl

Zubereitung: Birne heiß abwaschen, Gehäuse entfernen und in feine Spalten schneiden. Joghurt in eine Schüssel geben, Walnüsse (nach Bedarf gehackt) sowie Birne und einen kleinen Schuss Leinöl hinzufügen und alles einmal umrühren.

Nährwert pro Portion: Energie - 281 kcal/ Fett - 21,48 g / KH - 15,9 g / Eiweiß - 6,65 g

Rührei mit Tomaten

Der Klassiker. Natürlich kann man dieses „Omlette für Anfänger“ auch jederzeit variieren:

Mit Champignons, etwas Hartkäse, Paprika, Frühlingszwiebeln, et cetera et alli...

Zutaten:

- 2 Eier
- einen Schuss Milch
- 1 Tomate
- wenig Olivenöl (zum anbraten)
- Salz und Pfeffer zum würzen
- Schnittlauch



Zubereitung: Tomate gut abwaschen, Stielansätze entfernen und in Würfel schneiden. Eier zusammen mit einem Schuss Milch verquirlen, Salzen und Pfeffer. Ein paar Tropfen Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Eier in die Pfanne geben und langsam stocken lassen und dabei immer wieder etwas verrühren. Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten und Schnittlauch zu dem Ei hinzufügen.

Nährwert pro Portion: Energie – 264,2 kcal/ Fett – 20,02 g / KH – 4,8 g / Eiweiß – 16,4 g

Joghurt mit Heidelbeeren und Leinsamen



Zubereitung: Heidelbeeren abbrausen und abtropfen lassen. Joghurt in eine Schüssel geben und restliche Zutaten unterrühren.

Nährwert pro Portion:

Energie – 276,6 kcal/ Fett – 21,54 g / KH – 5,5 g / Eiweiß – 9,7 g

Heidelbeeren – Die Wunderbeere

Schon seit dem 12. Jh. ist die Heidelbeere als Heilpflanze bekannt. Besonders wertvoll sind die sekundären Pflanzenstoffe (blaue Farbpigmente der Schale), sie wirken als Antioxidantien. Diese beugen der Hautalterung vor und wirken entzündungshemmend. Zudem stabilisiert die Heidelbeere das Immunsystem und minimiert das Krebsrisiko.

Zutaten:

- 150 g Naturjoghurt
- 60 g Heidelbeeren
- 1- 2 TL Leinsamen (geschrotet)

Leinsamen

Leinsamen strotzen nur so vor Ballaststoffen und Eiweiß. Zudem enthalten sie eine Menge an Omega-3-Fett-Säuren, welchen Ernährungswissenschaftler eine Reihe positiver Wirkung zusprechen. So hilft Leinsamen z.B. verschiedene Krebsarten vorzubeugen. Zudem unterstützt die tägliche Aufnahme von Leinsamen die Verdauung.

Low Carb Brot mit Kräuterquark

Zutaten:

- 1-2 Scheiben LowCarb/Eiweißbrot (ca. 100g)
(Alternativ: Selbstgemachte Cracker, s.S. 36)
- 100 g Magerquark
- frische Kräuter
- 1 Tomate



Zubereitung: Kräuter waschen, trocken schütteln und in feine Ringe bzw. Streifen schneiden. Tomate waschen, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Kräuter unter den Magerquark geben und vermischen. Magerquark auf dem Brot verstreichen und zusammen mit den Tomaten genießen.

Nährwert pro Portion: : Energie – 343 kcal / Fett – 11,3 g / KH – 12,1 g / Eiweiß – 39,4 g

Power Frühstück



Dieses Frühstück ist zwar nicht wirklich Low Carb – besteht aber mehrheitlich (bis auf die Früchte) aus **mehrkettigen Kohlenhydraten**.

Es gibt richtig Power für den Tag und eignet sich besonders für den Start in anstrengende Tage.

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 10 g Amaranth gepufft
- 1-2 TL Leinsamen
- etwas Milch
- 1 Banane
- 60 g Heidelbeeren
- 1 EL Walnüsse

Zubereitung: Heidelbeeren abbrausen und abtropfen lassen. Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Haferflocken zusammen mit den Leinsamen und etwas Milch in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen, bis ein zäher Brei entstanden ist. Amaranth und Walnüsse (nach Bedarf gehackt) dazugeben und zusammen mit dem Obst untermischen.

Nährwert pro Portion: Energie – 398,3 kcal / Fett – 17,61 g / KH – 54,16 g / Eiweiß – 11,7 g

Omlette mit Champignons

Zutaten:

- 3 Eier
- etwas Milch
- 2 Champignons
- 1 Frühlingszwiebel
- etwas Ziegenkäse (etwa 50 g)
- Olivenöl zum anbraten



Zubereitung: Champignons und Frühlingszwiebel putzen und in feine Streifen bzw. Ringe schneiden. Eier mit etwas Milch verquirlen. Eine Pfanne aufsetzen, etwas Olivenöl darin erhitzen und das Ei reingeben und langsam stocken lassen. Wenn das Ei fertig ist, Champignons, Frühlingszwiebeln und Ziegenkäse auf das Omlette geben, einen Deckel auf die Pfanne geben und für 1-2 Minuten ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nährwert pro Portion: Energie – 398,3 kcal / Fett – 17,61 g / KH – 54,16 g / Eiweiß – 11,7 g

Mittagessen

Zucchini - Möhrenpuffer mit Räucherlachs



Zutaten (Für 2 Personen) :

- 1 Zucchini (etwa 200g)
- 3 Möhren (etwa 300g)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 Ei
- 1 EL Haferflocken
- 200 g Räucherlachs
- Salz, Pfeffer
- Etwas Pflanzenöl zum anbraten

Zubereitung: Zucchini waschen und putzen. Möhren schälen und putzen. Gemüse auf einer Gemüsereibe grob raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Gemüse mit Zitronensaft, Petersilie, Ei und Haferflocken vorsichtig vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel Portionen aus der Gemüsemasse abstechen, in die Pfanne geben, kurz andrücken und die Puffer von beiden Seiten knusprig anbraten. Dazu etwas Räucherlachs und Magerquark reichen.

Nährwert pro Portion: Energie – 398,3 kcal / Fett – 17,61 g / KH – 54,16 g / Eiweiß – 11,7 g

Thunfisch Salat

Zutaten (Für 2 Personen) :

- 2 Dosen Thunfisch (Natur)
- 2 Tomaten
- 4 Frühlingszwiebeln
- Petersilie
- etwas Olivenöl
- etwas Salz und Pfeffer



Zubereitung: Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Thunfisch aus der Dose nehmen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Gemüse und Kräuter hinzufügen. Etwa 1 EL Olivenöl hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut miteinander vermischen.

Nährwert pro Portion: Energie – 269 kcal / Fett – 6,41 g / KH – 11,2 g / Eiweiß – 39,5 g

Paprika mit Avocado-Frischkäse-Creme



Zutaten (Für 2 Personen) :

- 2 Paprika
- 1 Avocado
- 150 g körniger Frischkäse
- 1 TL Honig oder alternativ Agavendicksaft
- ½ halbe Zitrone
- Salz und Pfeffer

Wissensbissen: Avocado

Die Avocado ist neben der Olive eine unserer fettreichsten Früchte. Sie steckt voller einfach ungesättigter Fettsäuren, die unter anderem unsere Blutfettwerte verbessern. Daneben stecken in der Avocado lebenswichtige Vitamine, wie z.B. Vitamin A, Alpha-Carotin, Beta-Carotin, Biotin und Vitamin E.

Zubereitung: Paprika waschen, trocken tupfen, vierteln und das Gehäuse entfernen. Avocado halbieren, das Fruchtfleisch herauslöfen und in eine Schale geben. Honig, Frischkäse und den Saft einer halben Zitrone hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut vermengen. Auf die Paprika geben, oder zum dippen verwenden. Dazu passt eine gebratene Hähnchenbrust, oder einfach eine Scheibe Vollkornbrot, oder LowCarb Brot.

Nährwert pro Portion: Energie – 351,4 kcal / Fett – 30,4 g / Fett / KH – 14,8 g / Eiweiß – 4,5 g

Tomaten-Mozzarella-Salat mit Berlauchpesto

Zutaten (Für 2 Personen) :

- 3 Tomaten
- 2 Mozzarella Kugeln
- Pesto
(gekauft oder, selbst gemacht siehe unten)
- Salz und Pfeffer

Pesto selbstgemacht: Basilikum (alternativ Bärlauch) zusammen mit einem Schuss Olivenöl und etwa 1 EL Walnüsse (oder Pinienkerne) anmixen. Nach und nach immer wieder etwas Olivenöl zufügen. Zum Schluss etwa 20 g Parmesan hinzufügen und nochmals durchmischen.



Zubereitung: Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und in feine Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Auf einem Teller anrichten, etwas Pesto drüber geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwert pro Portion: : Energie – 452,5 kcal / Fett – 40 g / KH – 2,77 g / Eiweiß – 25,6 g

Rumpsteak mit Tomatenbrot

Zutaten (Für 2 Personen) :

- 2 Rumpsteaks à 150-200 g
- 4-5 Tomaten
- 1 Zwiebel
- etwas Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
(alternativ Zitrone)
- evtl. Etwas Vollkornbrot
- Salz, Pfeffer



Zubereitung: Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in Würfel (oder Ringe) schneiden und zusammen mit den Tomaten in eine Schüssel geben. Das Dressing aus Olivenöl, Balsamico sowie Salz und Pfeffer zubereiten und über den Salat geben. Alles gut durchmengen und kurz beiseite stellen. Etwas Fett in einer Pfanne gut erhitzen und die Rumpsteaks darin von jeder Seite scharf anbraten. Die Rumpsteaks anschließend im Ofen (bei 70-80°C) für ca. 10 Minuten ruhen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln und über den Tomatensalat zupfen. Diesen zusammen mit den Rumpsteaks auf einem Teller anrichten und ggf. eine Scheibe Vollkornbrot dazu essen.

Nährwert pro Portion: Energie – 380,7 kcal / Fett – 21,1 g / KH – 6,2 g / Eiweiß – 41 g

Lachs mit Fenchel-Orangen Salat



Zutaten (Für 2 Personen) :

- 2 Lachsfilets
- 1 großer Fenchel
- 1 Orange
- ½ Zitrone
- etwas Olivenöl
- Weißweinessig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung: Den Backofen auf 100°C vorheizen. Fenchel waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Orange halbieren, aus einer Hälfte Orangenfilets herausschneiden, die andere Hälfte wird für das Dressing benötigt. Für die Zubereitung des Dressing, den Saft der Halben Orange mit 2 EL Olivenöl, einem TL Weißweinessig und Salz und Pfeffer mischen. Dressing über den vorbereiteten Fenchel-Orangen-Salat geben, damit dieser etwas „ziehen“ kann. Das Lachsfilet einschneiden und Zitronenscheiben hineinstecken. Den Lachs für 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen (Bei Lachs in Sushi Qualität genügen 10 Minuten) geben. Anschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und zusammen mit dem Salat anrichten.

Nährwert pro Portion: Energie - 265 kcal / Fett - 10 g / KH - 11,4 g / Eiweiß - 30 g

Abendessen

Gegrillter Lachs mit Blattspinat

Zutaten (Für 2 Personen) :

- 2 Lachssteak
- 400 g Spinat
- etwas Ingwer
- 1 Zwiebel
- Saft einer Limette (alternativ Zitrone)
- 2 Knoblauchzehen
- 150 ml Sojasauce



Zubereitung: Spinat auftauen lassen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin glasig andünsten und den Spinat dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei leichter Hitze etwa fünf Minuten garen lassen. In einem Topf Knoblauch und Ingwer kurz anrösten, Sojasauce (etwa 150ml) und Limettensaft hinzufügen und einmal kurz aufkochen lassen. In einer separaten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Lachssteaks für etwa 3 Minuten von jeder Seite anbraten. Spinat ggf. nochmals kurz erwärmen und zusammen mit dem Lachs auf einem Teller anrichten, etwas von der Soja-Limetten-Sauce darüber geben und nach Bedarf nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwert pro Portion: Energie – 291 kcal / Fett – 15,9 g / KH – 1,3 g / Eiweiß – 34,5 g

Misosuppe mit Lachs oder Hähnchenstreifen



Zutaten (Für 2 Personen) :

- 500 ml Wasser
- 1 gehäufte Esslöffel Misopaste
- 1 Möhre
- 40 g Zuckererbsenschoten
- 1 Staudensellerie
- 2 Champignons
- 200 g Lachs (am besten Sushi Qualität) oder Hähnchenbrust
- frische Kräuter

Zubereitung: Möhre und Staudensellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Zuckererbsenschoten waschen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum kochen bringen. Misopaste dazugeben und ständig rühren, bis sie sich gänzlich aufgelöst hat. Lachs oder Hähnchen in einer Pfanne mit etwas Fett kurz andünsten bzw. anbraten. Wenn Lachs in Sushi Qualität vorhanden ist, diesen in hauchfeine Streifen schneiden, Zutaten in die Brühe geben und alles zusammen für etwa 5 Minuten köcheln lassen. Kräuter waschen, trocken schütteln und zupfen. Etwas Brühe zusammen mit der Einlage in einem Teller anrichten, Kräuter hinzugeben und ggf. mit etwas Soja Sauce nachwürzen.

Zucchini mit Feta-Käse

Zutaten (für 2 Personen) :

- 2 Zucchini (ca. 500 g)
- 2 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Feta Käse (250 g)
- etwas Naturjoghurt (ca. 150 g)
- 1 TL Mandelmus
- frische Kräuter
- Salz, Pfeffer
- Etwas Olivenöl



Zubereitung: Den Backofen auf etwa 200 °C vorheizen. Zucchini waschen, putzen und halbieren. Mit einem Löffel das innere der Zucchini etwas aushöhlen. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Tomaten, Zwiebel, Knoblauch und Fetakäse zusammen mit etwas Olivenöl (etwa 1-2 TL) vermischen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die ausgehöhlten Zucchini mit der Gemüse-Feta Mischung füllen. Zucchini in eine Auflaufform geben und für ca. 15-18 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Den Naturjoghurt mit dem Mandelmus mischen. Frische Kräuter waschen, trocken schütteln und zupfen. Die Zucchini zusammen mit dem Joghurt und den frischen Kräutern auf einem Teller anrichten.

Nährwert pro Portion: Energie – 354,4 kcal / Fett – 24,95 g / KH 8,8 g / Eiweiß – 24,2 g

Blumenkohl Curry



Zutaten (Für 2 Personen) :

- 1 kleiner Blumenkohl (etwa 500 g)
- 6 Champignons (ca. 200 g)
- 2 kleine Möhren
- 1 Tofu natur (250 g)
- 1 Dose Kokosmilch
- etwas Sojasauce
- 1 kleiner TL Curcuma
- 1 TL Curry Paste
- 1 Stück Ingwer (Daumengroß)
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Olivenöl und frische Kräuter

Zubereitung: Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne (oder idealerweise in einem Wok) erhitzen. Knoblauch und Ingwer kurz darin andünsten und die Curry Paste dazugeben. Mit etwas Sojasauce ablöschen, die Kokosmilch dazugeben und kurz köcheln lassen. Möhre schälen, Blumenkohl und Champignons putzen und alles in dünne Streifen schneiden. Gemüse in einem Topf mit gesalzenem Wasser einmal kurz aufkochen lassen und beiseite nehmen. Tofu in feine Streifen schneiden. Curcuma und etwas Sojasauce zur Kokos-Curry-Sauce geben. Zutaten zufügen und nochmals ca. 3 Minuten köcheln lassen. Kräuter waschen, trocken schütteln und zupfen. In ein Schälchen füllen und ggf. mit etwas Sojasauce nachwürzen.

Nährwert pro Portion: Energie – 310 kcal / Fett – 14,5 g / KH – 14,6 g / Eiweiß – 29,2 g

Hähnchen mit Ratatouille

Zutaten (Für 2 Personen) :

- 2 Hähnchenbrüste a 150 g
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1 Dose Tomaten
- frische Kräuter
- Salz, Pfeffer
- Etwas Olivenöl zum anbraten



Zubereitung: Gemüse waschen und putzen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Ebenso mit dem Gemüse verfahren. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Dosen-tomaten zufügen und alles einmal kurz aufkochen lassen, dann bei niedriger Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit in einer separaten Pfanne die Hähnchenbrüste anbraten. Von jeder Seite (je nach Dicke) etwa 3-5 Minuten braten, bis die Brust schön kross ist. Ratatouille nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter waschen, trocken schütteln, zupfen und unter das Ratatouille mischen. Hähnchen zusammen mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten.

Nährwert pro Portion: Energie – 330,5 kcal / Fett – 15,8 g / KH – 10,5 g / Eiweiß – 35,8 g

Asia Roastbeef mit Gemüse



Zutaten (Für 2 Personen) :

- Roastbeef ca. 300 g
- 1 Paprika
- 2 Möhren
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- Soja Sauce
- Etwas Olivenöl
- Frische Kräuter

Zubereitung: Gemüse waschen und schälen. Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Paprika entkernen und in Streifen schneiden, Möhren und Frühlingszwiebeln ebenfalls in feine Streifen, bzw. Ringe schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Knoblauch, sowie Paprika und Möhren darin glasig dünsten. In der Zwischenzeit Roastbeef in Würfel schneiden und in einer separaten Pfanne scharf anbraten. Mit Soja Sauce ablöschen und kräftig durchschwenken. Frühlingszwiebeln zu der Gemüsemischung geben und für 1 Minute mit dünsten. Roastbeef mit Pfeffer abschmecken, zu dem Gemüse geben und alles nochmals gut durchschwenken. Kräuter waschen, trocken schütteln und zupfen. Roastbeef und Gemüse auf einem Teller anrichten, Kräuter drüber streuen und ggf. mit etwas Soja Sauce und Pfeffer abschmecken.

Snacks & Drinks

Snacks für zwischendurch

Rohkost mit Kräuterquark

Rohkost jeglicher Art, ob Gurke, Paprika oder Möhre, eignet sich immer zum zwischendurch snacken. Einfach aufschneiden und frisch genießen. Am besten mit etwas Naturjoghurt, Quark oder Leinöl, damit die Vitamine besser aufgenommen werden können.

Obst

Etwas Obst als Zwischenmahlzeit geht immer. Etwa ein Apfel oder eine Hand voll Beeren. Nur mit reifem Obst etwas zurückhaltender sein!

Naturjoghurt

Ca. 100g Naturjoghurt mit einem TL Leinsamen und/oder etwas Beeren. Macht lange satt und ist reich an Ballaststoffen und Eiweiß.

Eine Hand voll Nüsse

Nüsse jeglicher Art sind in Maßen genossen sehr gesund, da sie reich an Vitaminen, Nähr-, und Mineralstoffen sind. Da sie jedoch auch einen recht hohen Fettanteil besitzen (jedoch ungesättigte hochwertige Fettsäuren), sollte eine Zwischenmahlzeit nicht mehr als 30 g betragen.

Selbstgemachte Leinsamen Cracker: Rezept auf der nächsten Seite

Selbstgemachte Leinsamen Cracker

Zutaten (15 Stück) :

- 130 g Sonnenblumenkerne
- 250 g Leinsamen
- 1 gestr. TL Salz
- 100 g Tomatenmark
- 1 gestr. TL Chilipulver

Zubereitung: Sonnenblumenkerne in einem Mixer zu Pulver zermahlen. Mit den anderen Zutaten in einer Schüssel gut vermengen und zwischen 2 Backpapieren auf einem Backblech ausrollen. Dafür den Teig mit den Händen etwas flach drücken, mit einem Backpapier belegen und mit einem Nudelholz zu einem gleichdicken Rechteck ausrollen. Im Backofen bei 80°C für ca. 45 Minuten trocknen. Anschließend die Cracker mit einem Messer in Rauten schneiden.

Bei den Leinsamen Crackern handelt es sich um eine kohlenhydratarme Alternative zu Knäckebrötchen. Sie sind schnell gemacht, extrem sättigend und ballaststoffreich. Sie eignen sich super als Beilage zu Salaten oder zum bestreichen mit Frischkäse oder Magerquark.

Power Drinks **mit** Entsafter



Green Power Drink

- ½ Brokkoli
- ½ Gurke
- 1 Kiwi

Zubereitung:

Gemüse durch den Entsafter pressen, einen Schuss Leinöl dazugeben und gut umrühren.

Möhren-Apfel-Ingwer Drink

- 2-3 Möhren
- 1 Apfel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 kleines Stück Ingwer

Zubereitung:

Gemüse durch den Entsafter pressen, einen Schuss Leinöl dazugeben und gut umrühren.

Power Drinks **ohne** Entsafter

Beerenmilch

- 150 g Beeren
- 100 ml Milch
- 1 TL Mandelmus

Zubereitung:

Alle Zutaten gründlich mixen und in ein Glas geben.

Der Matcha Tee

Matcha Tee besteht aus den edelsten Bestandteilen des Grünteeblattes, dem feinen Blattfleisch. Sie werden gedämpft, getrocknet und anschließend mit Steinmühlen zu feinsten Staub gemahlen. Matcha Tee hat viel Vitamin C sowie Antioxidantien und wirkt zudem hungerregulierend.

Bestellen unter: **matcha.system23.de**

Sojadrink mit Aprikose

- 100 g Aprikosen
- 2 Saftorangen
- 100 ml Sojamilch
- 1 TL Honig, wenn gewünscht

Zubereitung:

Alle Zutaten gründlich mixen und in ein Glas geben.

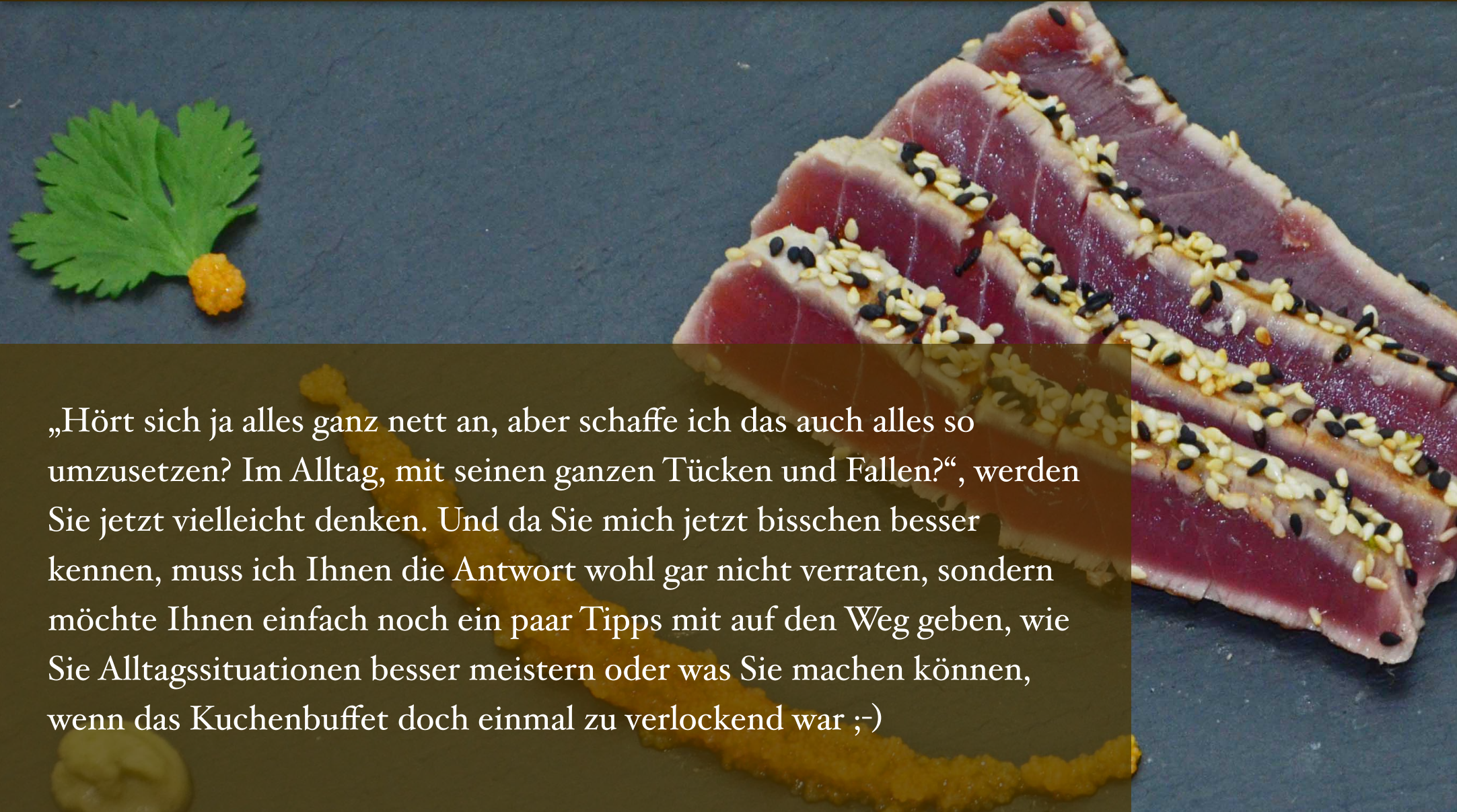
Matcha-Bananenshake

- 300 ml Sojamilch
(alternativ auch normale Milch)
- 1 leicht gehäufte TL Matcha-Tee
- 1 kleine Banane
- wenn gewünscht 1 TL Kakaopulver

Zubereitung:

Alle Zutaten gründlich mixen und in ein Glas geben.

Gut zu Wissen!



„Hört sich ja alles ganz nett an, aber schaffe ich das auch alles so umzusetzen? Im Alltag, mit seinen ganzen Tücken und Fallen?“, werden Sie jetzt vielleicht denken. Und da Sie mich jetzt bisschen besser kennen, muss ich Ihnen die Antwort wohl gar nicht verraten, sondern möchte Ihnen einfach noch ein paar Tipps mit auf den Weg geben, wie Sie Alltagssituationen besser meistern oder was Sie machen können, wenn das Kuchenbuffet doch einmal zu verlockend war ;-)

1. Alltagssituationen (S)Low Carb meistern

Der Alltag lockt mit vielen leckeren Versuchungen an allen Ecken. Der betörende Duft frischer Backwaren am morgen, oder die Eisdiele an einem warmen Sommertag. Sie sollen sich nicht kasteien, aber natürlich die Essgewohnheiten etwas umstellen und mit einem geschärften Blick die größten Kalorien- und Kohlenhydratfallen umgehen.

Hier ein paar Tipps:

- **Heißhunger zwischendurch**

Bei schnellem Hunger zwischendurch kann man jetzt nun mal nicht mehr einfach schnell beim Bäcker vorbeigehen oder sich den nächsten Schokoriegel gönnen. Wenn Sie wirklich etwas erreichen wollen, dann verzichten Sie (zumindest in der Abnehmphase) darauf. Bereiten Sie sich lieber zuhause Snacks zum mitnehmen vor, wie z.B. die Low Carb Cracker (S.25) oder etwas Nüsse und Obst.

- **Die Feier**

Dienstjubiläum, Beförderung oder Geburtstag...immer wieder gibt es etwas zu feiern, sei es im Büro oder im privaten Umfeld. Und natürlich wollen Sie nicht der Spaßverderber sein, der mit einem langen Gesicht am Rande steht. Genießen Sie allerdings bewusst – ob es vor dem Mittagessen noch der große Chips- und

Knabberspaß sein muss oder nachmittags bei dem dritten Stück Kuchen immer noch nicht Schluss ist? Mitfreuen und –feiern kann man auch bei einem kleinen Glas Prosecco und einem Häppchen. Seien Sie jedoch mäßig mit Alkohol, er lockt den Blutzucker und verursacht Heißhungeranfälle.

- **Vehemente Lust auf Süßes**

Sie sind konsequent mit Ihrer Ernährungsumstellung, aber ein quälender Gedanke lässt und lässt Sie einfach nicht los? Wenn Ihr Blutzucker tatsächlich gerade eine schwindelerregende Talfahrt macht, dann ist jetzt die Zeit für ein Stück Bitterschokolade (1 Stück, nicht die ganze Tafel) Auf Dauer wird sich Ihr Blutzucker durch die sanfte (S)Low Carb Ernährung das Achterbahnfahren sowieso abgewöhnen.

2. Der Ausgleichstag

Tags zuvor ge-highcarbt? Bestimmt aber aus gutem Grunde, oder? Kein Drama, legen Sie am Tag darauf einfach einen Ausgleichstag ein, der tut Körper und Seele gut und hilft, wieder ins Lot zu kommen. Im besten Fall verbringen Sie den Tag in angenehmer und ruhiger Atmosphäre – bewegen Sie sich an der frischen Luft, machen Sie Wellness. Sie sind im Arbeitsstress und können nicht einen ganzen Tag mit Nix-tun verbringen? Versuchen Sie am heutigen Tag einfach etwas zu entschleunigen und sich etwas mehr auf sich und Ihre Bedürfnisse zu konzentrieren.

Lassen Sie am Ausgleichstag die Kohlenhydrate am besten ganz weg, wenn es gar nicht ohne geht, dann an diesem Tag nur morgens konsumieren (z.B. mit einem Power Müsli).

Wählen Sie Gerichte mit einem niedrigen Kaloriengehalt und snacken Sie bei Heißhunger viel rohes Gemüse zwischendurch, das sättigt und ist reich an Vitaminen und Ballaststoffen (Gurke geht z.B. immer;)).



Am Tag zu vor ge-highcarbed?



Quellen

- „Low Carb – Das Kochbuch“, GU Verlag, 2005 München
- „Vegan For Fit, Attila Hildmann“, Becker Joest Volk Verlag, 4. Auflage, März 2013

Copyright, Bildrechte und Nutzungslizenz:

© Judith Lemcke & Alexander Hartmann

Photos und Rezepte: Judith Lemcke

Nutzungslizenz: Zur kostenlosen Verwendung für die Absolventen der System23 Hypnotherapie-Ausbildung.