

# **Das große Low Carb Kochbuch**

Die besten kohlenhydratarmen Rezepte für eine erfolgreiche Low Carb Diät im Alltag. Schnell und gesund abnehmen. Inkl. Ratgeber, Ernährungsplan und Nährwertangaben

## **Lust auf mehr?**

Dieses Kochbuch ist nur der Anfang! Entdecken Sie viele weitere meiner Kochbücher auf Pinterest. Dort finden Sie alle meine bisherigen Werke. Folgen Sie mir, um keine Neuerscheinung zu verpassen!

**Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren:**

**[www.bit.ly/LisaAckermann](http://www.bit.ly/LisaAckermann)**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort .....</b>	<b>8</b>
<b>Low Carb – ein langfristiges Ernährungskonzept .....</b>	<b>9</b>
Warum hilft Low Carb so effizient beim Abnehmen? .....	10
Kleine „Kohlenhydrate-Wissenskunde“ .....	11
Die unterschiedlichen Formen der Low Carb Ernährung .....	12
Low Carb Whitelist – diese Nahrungsmittel dürfen auf den täglichen Speiseplan .....	16
Die Grundregeln der Low Carb Ernährung.....	19
„Low Carb Blacklist“ – welche Nahrungsmittel sind verboten? .....	22
Was ist eigentlich die „Low Carb Grippe?“ .....	24
Mit Low Carb richtig abnehmen und den Jo-Jo-Effekt vermeiden .....	27
Die Vorteile und Nachteile der Low Carb Ernährung.....	28
Zucker & Low Carb? – Welche Zuckeralternativen sind überhaupt erlaubt? .	30
Die besten Tipps zur Umsetzung Ihrer Low Carb Ernährung .....	35
<b>Hinweis zu den Rezepten .....</b>	<b>40</b>
<b>Nährwertangaben und Abkürzungen.....</b>	<b>41</b>
Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:.....	41
<b>Frühstück .....</b>	<b>42</b>
1. Orangen-Pistazien-Creme .....	42
2. Nuss-Müsli-Mischung .....	43
3. Green-Low-Carb-Smoothie .....	43
4. Good-Morning-Berry-Shake .....	44
5. Low-Carb-Chia-Smoothie .....	44
6. Sommerlicher Vanille-Mandel-Quark .....	45
7. Erfrischender Buttermilch-Shake.....	45
8. Low-Carb-Schokoladen-Mousse .....	46
9. Exotischer Vanille Lassi.....	47
10. Heidelbeer-Kokos-Frischkäse .....	48

11. Herbst-Joghurt .....	49
12. Knusper-Beeren-Müsli .....	50
13. Erdbeer-Chia-Pudding.....	51
14. Asia-Smoothie .....	52
15. Breakfast-Soja-Latte .....	53
16. Mandel-Beeren-Omelette.....	54
17. Mediterranes Rührei .....	55
18. To-Go-Chia-Heidelbeer-Pudding .....	56
19. Cremiger Mandel-Quark zum Aufwachen .....	57
20. Ananas-Chia-Bowl .....	58
21. Knuspriger Minze-Papaya-Quark .....	59
22. Brombeer-Chia-Pudding .....	60
23. Schnittlauch-Lachs-Rührei.....	61
24. Low-Carb-Sandwich für Genießer.....	62
25. Frühstück Italia.....	63
<b>Brot &amp; Brötchen .....</b>	<b>64</b>
26. Quark-Eiweiß-Brot.....	64
27. Kokos-Brötchen .....	65
28. Protein-Brot.....	66
29. Dinkel-Brot mit frischem Schnittlauch .....	67
30. Eiweiß-Avocado-Brot .....	68
31. Nuss-Quark-Brot.....	69
32. Kernige Sonntagsbrötchen .....	70
33. Sportler-Kümmel-Brot .....	71
34. Dinkel-Leinsamen-Brot .....	72
35. Herbstliches Mandel-Walnuss-Brot .....	73
36. Süße Frühstücks-Brötchen .....	74
37. Kürbiskern-Dinkel-Brot .....	75
38. Kerniges Knäckebrot .....	76
39. Mediterrane Brötchen .....	77

40. Dinkel-Kartoffel-Brötchen .....	78
<b>Dips &amp; Aufstriche .....</b>	<b>79</b>
41. Avocado-Dip .....	79
42. Aprikosen-Marmelade .....	80
43. Fruchtige Erdbeer-Konfitüre .....	80
44. Heidelbeer-Frischkäse-Aufstrich .....	81
45. Meerrettich-Aufstrich .....	81
46. Exotischer Limetten-Frischkäse-Aufstrich .....	82
47. Do-it-Yourself Nuss-Butter .....	82
48. Nuss-Marillen-Mus .....	83
49. Sommerlicher Berry-Aufstrich .....	83
50. Tomaten-Zwiebel-Aufstrich .....	84
51. Schafskäse-Rucola-Dip .....	84
52. Petersilien-Gurken-Dip .....	85
53. Himbeer-Konfitüre .....	85
54. Würziges Zitrus-Mus .....	86
55. Mediterraner Aufstrich .....	87
<b>Hauptgerichte .....</b>	<b>88</b>
56. Knuspriges Hähnchen .....	88
57. Express-Zwiebel-Omelett .....	89
58. Chicorée-Omelett .....	89
59. Fisch-Puffer .....	90
60. Grünkohl-Garnelen-Pfanne .....	91
61. Marinierte Putenschnitzel mit Salat .....	92
62. Kräuter-Quark mit Gemüse-Allerlei und Rumpsteak .....	93
63. Hähnchen-Buchweizen-Pfanne .....	94
64. Pikante-Hackfleisch-Spieße .....	95
65. Saftiges Rinderfilet mit Paprika .....	96
66. Herbstliche Kürbis-Lasagne .....	97
67. Orientalisches Paprika-Brokkoli-Taboulé .....	98

68. Gemüse Eintopf „Toskana“ .....	99
69. Pikanter Zwiebel-Blattspinat mit Kartoffeln .....	100
70. Party-Sellerie-Kartoffel-Salat.....	101
71. Fruchtiges Rinderfilet mit Gemüse-Püree .....	102
72. Marinierte Lammkeule mit Karotten .....	103
73. Mediterraner Lachs-Tomaten-Topf .....	104
74. Würziger Thunfisch mit Kohl.....	105
75. Mariniertes Zitronen-Kalbsschnitzel.....	106
76. Putenröllchen mit Kräutercreme und Gemüse .....	107
77. Scharfe Tomaten-Buchweizen-Nudeln.....	108
78. Forellen-Salat .....	109
79. Pesto-Hähnchenbrustfilet mit Rucola-Salat .....	110
80. Veganer Tofu mit Kräutercreme .....	111
<b>Suppen &amp; Salate.....</b>	<b>112</b>
81. Exotische Kürbis-Suppe .....	112
82. Griechische Zucchini-Suppe .....	113
83. Pikante Tomatensuppe .....	114
84. Tofu-Möhren-Suppe .....	115
85. Garnelen-Salat.....	116
86. Tofu-Rote-Bete-Salat .....	117
87. Mozzarella-Nudel-Salat .....	118
88. Gemischter Salat mit frischem Dressing.....	119
89. Griechischer Bohnen-Salat .....	120
90. Asiatische Pho-Bo Suppe .....	121
91. Chicken-Salat.....	122
92. Tomaten-Thunfisch-Salat .....	123
93. Quinoa-Hähnchen-Salat.....	124
94. Low-Carb Buchweizen-Artischocken-Salat .....	125
95. Sellerie-Suppe .....	126
96. Rotkohl-Paprika-Salat.....	127

97. Sellerie-Lachs-Salat mit Nüssen.....	128
98. Avocado-Paprika-Salat.....	129
99. Tomaten-Amaranth-Salat .....	130
100. Gemüsesuppe .....	131
101. Thymian-Pilz-Suppe .....	132
102. Exotische Kartoffel-Suppe.....	133
103. Frühlingshafte Spargel-Suppe .....	134
104. Power-Topinambur-Suppe .....	135
<b>Vegetarische Gerichte .....</b>	<b>136</b>
105. Herbstliches Risotto mit Knoblauch-Note .....	136
106. Mediterrane Aubergine aus dem Ofen .....	137
107. Sellerie-Trauben-Salat.....	138
108. Bohnen-Suppe .....	139
109. Gemüse-Tortilla nach sizilianischer Art .....	140
110. Brokkoli-Muffins.....	141
111. Gemüseküchlein nach Veggie-Art .....	142
112. Käse-Linsen-Taler .....	143
113. Express-Rührei für Eilige.....	144
114. Deftiger Sellerie-Grünkohl-Eintopf .....	145
115. Veganer Möhren-Bohnen-Eintopf .....	146
116. Pikanter Tofu-Paprika-Topf.....	147
117. Veggie-Gurken-Pita mit Nüssen .....	148
118. Würziges Chili-Pilz-Rührei .....	149
119. Gurken-Paprika-Salat .....	150
120. Zwiebel-Zucchini-Frittata.....	151
<b>Snacks / Zum Mitnehmen .....</b>	<b>152</b>
121. Power-Snack mit Feigen.....	152
122. Mandel-Aprikosen-Snack .....	153
123. Toast „Italia“ .....	154
124. Gemüse-Tortilla nach mediterraner Art.....	155

125. Frischkäse-Lachs-Wraps.....	156
126. Frühlingsalat mit Linsen.....	157
127. Spinat-Taler .....	158
128. Walnuss-Käse-Stapler .....	159
129. Gurken-Spieße mit frischem Dip .....	160
130. Frischkäse-Champignons.....	161
<b>Desserts .....</b>	<b>162</b>
131. Vanille-Bällchen.....	162
132. Low-Carb-Schokoladen-Mousse .....	163
133. Frozen-Joghurt-Gums .....	163
134. Zitronen-Muffins.....	164
135. Fluffige Erdbeer-Kekse .....	165
136. Mandel-Cookies .....	166
137. Exotische Low-Carb-Waffeln .....	167
138. Erfrischendes Beeren-Eis am Stiel .....	168
139. Cinnamon-Cookies .....	169
140. Luftiges Kokos-Quark-Dessert .....	170
141. Johannisbeeren-Traum.....	171
142. Avocado-Joghurt-Eis.....	172
143. Schoko-Nuss-Kracher.....	173
144. Süße-Heidelbeer-Muffins .....	174
145. Saftiger-Pflaumen-Kuchen.....	175
146. Apfel-Mandel-Kuchen.....	176
147. Christmas-Brownies .....	177
148. Low-Carb-Cheesecake.....	178
149. Pfefferminz-Eis mit fruchtiger Note .....	179
150. Frischkäse-Sesam Eis .....	180
<b>Abschließende Worte .....</b>	<b>181</b>
<b>BONUS: 14 Tage Ernährungsplan.....</b>	<b>182</b>
<b>Impressum .....</b>	<b>184</b>

# Vorwort

---

Das Low Carb Ernährungskonzept ist hoch im Trend, doch dieses Ernährungskonzept ist wesentlich mehr als nur eine Trenderscheinung.

Der Low Carb Ernährungsplan hilft Ihnen täglich dabei, weniger Kohlenhydrate aufzunehmen und sich somit leichter, besser und leistungsfähiger zu fühlen. Diese Ernährungsform gilt als eine „Wunderformel“ für eine schön schlanke Silhouette und einen gesunden Körper.

Low Carb ist ein langfristiges Ernährungskonzept und ein vielseitiges Geschmackserlebnis. Die Limitierung der täglich erlaubten Kohlenhydratmenge ist insbesondere am Anfang noch recht gewöhnungsbedürftig. Doch wer sich intensiver mit den Low Carb Regeln auseinandersetzt, wird schnell erkennen, welche vielfältigen Möglichkeiten doch zur Verfügung stehen: Abwechslungsreiche Gemüsegerichte, leckere Fisch- und Fleischgerichte, kohlenhydratarme Desserts, wärmende Suppen und nährstoffreiche Salate bringen ordentlich Abwechslung auf den Esstisch! Eines steht also mit Sicherheit fest: Low Carb ist gesund, lecker und macht richtig happy! Es geht bei dieser Ernährungsform nicht vordergründig darum, zahlreiche Nahrungsmittel aus der täglichen Ernährung zu entfernen, sondern vielmehr darum, aus dem facettenreichen Angebot an gesunden, nährstoffreichen und zugleich kohlenhydratarmen Lebensmitteln zu schöpfen.

Wir freuen uns sehr, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Auf den ersten Seiten möchten wir Ihnen umfangreiches Basiswissen vermitteln und Ihnen genau aufzeigen, was Low Carb ausmacht. Im zweiten Teil, im Rezeptteil erwarten Sie dann viele gesunde und geschmackvolle Gerichte, die Sie schnell und einfach zuhause nachkochen können. Sie sind dabei völlig frei und können ganz nach Ihren Vorlieben experimentieren. Tauschen Sie gerne Zutaten so aus, wie es Ihnen schmeckt und kreieren Sie auch ganz eigene Kombinationen.

Low Carb bietet Ihnen viele verschiedene Möglichkeiten, gesund zu leben und das Leben in vollen Zügen zu genießen. Finden auch Sie durch dieses Ernährungskonzept zu mehr Leichtigkeit, Wohlbefinden und Vitalität!

Am Ende des Buches finden Sie noch einen **14-tägigen Ernährungsplan**, der Sie bei den ersten Schritten in die Low Carb-Ernährungsweise unterstützen und leiten soll. Eine ausführlichere Erklärung finden Sie in dem dafür vorgesehenen Kapitel. So wünschen wir Ihnen nun viel Freude beim Lesen und natürlich ein gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte!



# Low Carb – ein langfristiges Ernährungskonzept

---

Das Low Carb Ernährungskonzept wird immer beliebter, doch was steckt eigentlich konkret dahinter? Die Fachbezeichnung „Low Carb“ stammt aus der englischen Sprache und bedeutet übersetzt „verminderte / wenige Kohlenhydrate“. Es geht also im Wesentlichen darum, die tägliche Kohlenhydratzufuhr zu senken.

Hierbei ist jedoch eine Differenzierung der einzelnen Kohlenhydratarten von zentraler Bedeutung. Im Grunde sind „Carbs“ eine Hauptenergiequelle des menschlichen Körpers. Sie sind sozusagen der Motor für einen einwandfreien Funktionsablauf der körperinternen Prozesse und Organabläufe. Im Grunde bestehen Kohlenhydrate aus Zuckermolekülen, die im Verdauungstrakt des Körpers in Glukose umgewandelt werden. Auf diese Weise kann der Organismus sie als Energietreibstoff nutzen. Der größte Teil der täglichen aufgenommenen Kohlenhydrate dienen der Aufrechterhaltung der Vitalprozesse, so etwa der Atmung, der Gehirnleistung, der Stoffwechselprozesse sowie des Herzschlags. Auch die Haut – das größte menschliche Organ – nutzt Carbs als Hauptenergiequelle.

Komplett auf Kohlenhydrate zu verzichten ist somit nicht empfehlenswert und darum geht es auch nicht im Rahmen dieser Ernährungsform. Low Carb bedeutet nicht „No Carb“. Es geht nicht um den vollständigen Verzicht, sondern vielmehr um eine moderate Tageszufuhr sowie um die richtige Schwerpunktsetzung. Das Ziel des Low Carb Ernährungsplans ist, die tägliche Zufuhr an „schlechten“ Kohlenhydraten zu reduzieren und nach gesunden Alternativen zu suchen. Im Fokus stehen daher wertvolle Proteine, hochqualitative Fette und komplexe Kohlenhydrate: Diese sogenannten Polysaccharide (langkettige Kohlenhydrate) sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel nur sehr langsam ansteigt. Bevor diese komplexen Carbs in den Blutkreislauf gelangen, müssen sie im Darm zunächst einmal aufgespalten werden und das braucht zum einen Zeit und zum anderen Energie.

Das Resultat ist, dass der Blutzuckerspiegel nur in sehr geringem Maße beeinflusst wird und somit unerwünschte Heißhungergefühle ausbleiben. Zum anderen sorgt diese Form der Kohlenhydrate für einen langanhaltenden Sattteffekt.

Auf diese Weise soll dieses Ernährungskonzept vor allem den Fettabbau im Körper fördern. Durch den konstanten Blutzuckerspiegel wird auch eine hohe

Insulinausschüttung durch die Bauchspeicheldrüse vermieden und das ist für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme von sehr großer Bedeutung.

Mediziner und Ernährungsexperten sind sich einig, dass die Low-Carb-Ernährungsform sehr gesund ist und folgende Vorteile mit sich bringen kann:

- erfolgreiche und rasche Gewichtsreduktion
- Reduktion des gefährlichen viszeralen Fettes (Bauchfett)
- weniger Heißhungergefühle
- konstante Blutzuckerwerte
- niedrige Insulinausschüttung
- Regulierung des Blutdrucks
- Besserer und langanhaltender Sättigungseffekt
- Senkung eines zu hohen Cholesterinspiegels
- Verbesserung der Blutfettwerte.

## **Warum hilft Low Carb so effizient beim Abnehmen?**

Hinter dem Low Carb Ernährungskonzept steht also ein kohlenhydratreduziertes Essverhalten.

Das wesentliche Ziel ist, die Insulinausschüttung im Körper so gering wie möglich zu halten und auf diese Weise die Fettverbrennung effektiv anzuregen. Dieses Ziel wird erreicht, indem pro Tag weniger Kohlenhydrate aufgenommen werden. Doch was bedeutet eigentlich „weniger“?

Die Faustregel besagt hier, dass täglich weniger als 100 Gramm Kohlenhydrate verzehrt werden dürfen, um sich gemäß dem Low-Carb-Konzept zu ernähren.

Heutzutage begegnen uns Kohlenhydrate nahezu überall: Insbesondere im stressigen Berufsalltag wird schnell mal außer Haus gegessen oder zu ungesunden und kalorienreichen Snacks gegriffen: Belegte Brötchen vom Bäcker, Süßwaren und ungesundes Kantinenessen führen dazu, dass wir über den Tag verteilt viel zu viele Kohlenhydrate aufnehmen. Diese Nahrungsmittel enthalten reichlich Zucker und Stärke, sogenannte „schnell verwertbare und schlechte“ Kohlenhydrate, die dem Körper jedoch alles andere als guttun. Sie lassen den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen und kurze Zeit später wieder rapide absinken. Infolgedessen kommt es zu Hungergefühlen und Heißhungerattacken. So kommt es dazu, dass erneut zu kalorien- und zuckerreichen Zwischenmahlzeiten gegriffen wird: Ein echter Teufelskreis!

Ein solches Essverhalten bewirkt zudem langfristig einen Anstieg des Körperfettanteils und somit des Körpergewichts.

Wenn sich also permanent hohe Insulinmengen im Blutkreislauf befinden, beeinträchtigt das eine effiziente Fettverbrennung und es kommt zu immer mehr Fetteinlagerungen in den körpereigenen Depots.

Der Low Carb Ernährungsplan ermöglicht hier eine effektive und nachhaltige Gewichtsreduktion, indem auf weniger Kohlenhydrate in der täglichen Ernährung gesetzt wird. Die Kohlenhydratmenge, die erlaubt ist, besteht vor allem aus den komplexen Kohlenhydraten, die den Blutzuckerspiegel nicht signifikant beeinflussen und über viele Stunden hinweg satt halten.

Mit Low Carb wird es auch Ihnen auf unkomplizierte Art und Weise gelingen, die eigenen Ernährungsgewohnheiten umzustellen. Überbackenes Kartoffelgratin, ungesunde Nutella Brötchen oder üppige Pasta-Teller erscheinen nicht mehr auf dem täglichen Essensplan. Hingegen rücken frische Gemüsesorten, Fleisch- und auch gesunde Fischgerichte immer mehr in den Fokus der Aufmerksamkeit. Low Carb hilft nicht nur überschüssige Kilos zum Purzeln zu bringen, sondern ist auch definitiv eine sehr geschmackvolle Ernährungsform.

## **Kleine „Kohlenhydrate-Wissenskunde“**

Kohlenhydrate gelten als der Figur-Feind schlechthin, vor allem, wenn es um eine effiziente Gewichtsabnahme geht. Doch dabei haben Kohlenhydrate – wie oben bereits kurz erwähnt – zahlreiche positive Eigenschaften. Sie bilden gemeinsam mit Fetten und Eiweißen die Gruppe der Hauptnährstoffe, die in der Fachterminologie auch als „Makronährstoffe“ bezeichnet werden. Das verdeutlicht bereits, dass Kohlenhydrate eine zentrale Energiequelle für den menschlichen Körper sind. Über die alltägliche Kohlenhydratversorgung kann der Organismus nicht nur alle internen Stoffwechselprozesse und Organfunktion gewährleisten, sondern kann auch ausreichend Energie für die täglichen Aktivitäten bereitstellen. Kohlenhydrat fließen also in einem wesentlichen Maße in die tägliche Energiebilanz ein und helfen dabei, den täglichen Grundumsatz sowie den Leistungsumsatz zu sichern.

In der Ernährung werden Kohlenhydrate als „Saccharide“ bezeichnet, denn strenggenommen, handelt es sich bei dieser Nährstoffgruppe um Zuckermoleküle. Ein Gramm Kohlenhydrate liefert dem Körper vier Kalorien und somit ungefähr die Hälfte der Energiemenge, die ein Gramm Fett liefert.

Wie oben bereits kurz angerissen, ist es wichtig, zwischen den unterschiedlichen Kohlenhydratformen zu differenzieren:

Monosaccharide (Einfachzucker)	Disaccharide (Zweifachzucker)	Polysaccharide (Mehrfachzucker)
<p>Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fructose)</p> <p>Monosaccharide sind also kurzkettige Kohlenhydrate, die der Organismus sehr schnell aufspalten und verwerten kann.</p>	<p>Milchzucker, Malzzucker und normaler Haushaltszucker</p> <p>Diese Kohlenhydratform steckt in Süßwaren und in zuckerreichen Getränken. Diese Kohlenhydrate liefern dem Körper kaum Vitamine, Mineralien oder Spurenelemente. Sie treiben den Blutzuckerspiegel rasant nach oben und fördern Heißhungergefühle.</p>	<p>Finden sich zum Beispiel in Kartoffeln, in Hülsenfrüchten oder in Vollkornprodukten.</p> <p>Diese langkettigen Carbs lassen den Blutzuckerspiegel nur moderat ansteigen und sind somit sehr wirksam im Kampf gegen unerwünschte Heißhungergefühle und Insulinspitzen.</p>

Enthält ein Nahrungsmittel pro 100 Gramm weniger als 1 Gramm verwertbare Kohlenhydrate, so wird es als kohlenhydratfrei eingestuft.

Zu diesen Lebensmitteln gehören zum Beispiel grüne Gemüsesorten, nicht paniierter Fisch, Meeresfrüchte, Schnitt- und Hartkäse, Eier, Mineralwasser und Tees.

## Die unterschiedlichen Formen der Low Carb Ernährung

Grundsätzlich gibt es verschiedene Formen der Low Carb Ernährung, die sich auf der einen Seite hinsichtlich der erlaubten Fett- und Eiweißmenge und auf der anderen Seite hinsichtlich der Kohlenhydratzufuhr voneinander unterscheiden.

Zu den Low Carb Ernährungsformen gehört die Atkins Diät, die GLYX-Ernährung, der Paleo Ernährungsplan und auch die ketogene Ernährung.

### Die Steinzeiternährung – Paleo im Fokus

Hinter der Paleo Ernährung steht die „Steinzeit-Ernährung“: Bei diesem Konzept liegt der Fokus insbesondere auf Lebensmitteln, die schon den Urahnen als

Nahrungsgrundlage dienen. Die Paleo Ernährung verfolgt folgende Grundidee: Die Ernährungsweise der Vorfahren hat einen wesentlichen Beitrag zur Entwicklung der Menschheit geleistet und ihr Überleben gesichert. Somit muss diese Ernährungsform auch für den Menschen von heute gut und gesund sein. Aus diesem Blickwinkel ist die Paleo-Ernährung ein ganzheitlicher Einsatz, der die Fitness und die Gesundheit des Menschen in den Vordergrund rückt. Das heißt also, dass das Paleo Konzept eine moderate Bewegung, eine bessere Fitness und das eigene Wohlbefinden immer miteinschließt.

### **Keto – High Fat, no carb!**

Die ketogene Ernährung ist eine strenge Form der Low Carb Ernährung. Hier liegt die täglich erlaubte Kohlenhydratmenge bei unter 50 Gramm, während bei der klassischen Low Carb Variante 100 Gramm erlaubt sind. Werden pro Tag also weniger als 50 Gramm Kohlenhydrate aufgenommen, ist im Organismus nicht mehr ausreichend Glukose vorhanden, um die Energieversorgung bereitzustellen. Der Körper muss sich daraufhin umstellen und nach einem alternativen Energielieferanten umsehen: Dafür werden die eingelagerten Fette ausgewählt.

Der Fokus der ketogenen Ernährung liegt vor allem auf der Zufuhr von hochqualitativen Fetten und gleichzeitig auf der Reduktion der täglichen Kohlenhydratmenge. Mindestens 70 Prozent der täglich zugeführten Energiemenge sollte aus wertvollen Fetten bestehen. Aus diesen bildet die Leber anschließend sogenannte Ketonkörper. Diese sind wertvolle Energieträger, die dem gesamten Organismus, aber vor allem dem Gehirn als essenzielle Sofortenergie zur Verfügung stehen. Der Körper stellt die erforderliche Energie nun also nicht mehr über die Glukose sicher, sondern über die Fettspeicher: Es kommt zu einem anderen Energiestoffwechsel, nämlich zum Stoffwechselzustand der Ketose.

### **Die Diät nach Dr. Robert C. Atkins**

Die Atkins Diät gilt als die klassische Form der Low Carb Ernährung. Entwickelt wurde dieses Ernährungskonzept im Jahre 1970 von dem Kardiologen Dr. Robert C. Atkins. Er war der Ansicht, dass einfache, also kurzkettige Kohlenhydrate wie zum Beispiel Zucker und Weißmehlprodukte die Ursache für zahlreiche Zivilisationserkrankungen wie Diabetes oder Übergewicht sind. Mit seinem Ernährungskonzept wollte er die bislang bekannten Abnehm-Programme revolutionieren.

Auch im Rahmen dieses Diätkonzeptes ist die bevorzugte Energiequelle Fette und Eiweiße und nicht mehr die Glukose: Also im Grunde ähnlich wie das Keto-Konzept. Da sich das Funktionsprinzip also sehr ähnelt, kann die Atkins Diät sowohl der ketogenen als auch der Low Carb Ernährung zugeordnet werden.

Die Ernährungsweise nach Dr. Atkins basiert auf vier verschiedenen Phasen:

### **1. Einleitungsdiät:**

Diese Phase dauert rund 2 Wochen. Hier wird die tägliche Kohlenhydratmenge so stark limitiert, dass es zum Stoffwechselzustand der Ketose kommt. Pro Tag sind hier maximal 20 Gramm Kohlenhydrate erlaubt. Die Grundnahrungsmittel sind hier insbesondere Fleisch, frische Salat und Eier.

### **2. Reduktionsdiät**

Das Hauptziel dieser Phase ist es, das Gewicht so signifikant wie möglich zu senken, bis das eigene Wunschgewicht erreicht ist. Der Kohlenhydratanteil wird von Woche zu Woche immer schrittweise erhöht. Zum Ende dieser zweiten Phase dürfen pro Tag zwischen 40 und 60 Gramm Kohlenhydrate gegessen werden.

### **3. Vorenthaltungsdiät**

In dieser Phase wird die Kohlenhydratmenge schrittweise so lange erhöht, bis kein Gewicht mehr abgebaut wird.

### **4. Enthaltungsdiät**

Diese Phase ist nicht wirklich eine limitierte Zeitspanne, sondern vielmehr ein Lifestyle.

Hier geht es vordergründig darum, das erreichte Wunschgewicht zu halten. Der Körper ist nun nicht mehr in der Ketose, doch trotzdem werden noch immer weniger Kohlenhydrate pro Tag aufgenommen als bei anderen Ernährungsformen.

Aus diesen 4 Diätphasen resultiert letztendlich eine Form der Low Carb Ernährung, die das Hauptaugenmerk auf kohlenhydratarme Gemüsesorten, Früchte, Fleisch und vor allem hochwertige Fette legt.

Auch die Atkins Diät als Unterform der Low Carb Ernährung möchte einen effektiven Fettabbau ermöglichen. Der wesentliche Vorteil dieses Konzeptes ist, dass eine schnelle und nachhaltige Gewichtsabnahme – ohne einen unerwünschten Jo-Jo-Effekt – ermöglicht wird. Gleichzeitig hat man hier nicht das Gefühl, auf viele Nahrungsmittel verzichten zu müssen, denn die Atkins Diät spricht keinerlei

Verbote hinsichtlich der Nahrungsmenge aus, sondern begrenzt nur die täglichen Kohlenhydratzufuhr.

Diese Ernährungsform ist sehr proteinreich und sorgt somit für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Gleichzeitig wird der Blutzuckerspiegel auf einem konstanten Level gehalten.

### **Die GLYX-Ernährung – eine Untergruppe des Low Carb Bereichs**

Ebenfalls zum Low Carb Bereich gehört die GLYX-Ernährung, die von der Ökotrophologin Marion Grillparzer entwickelt wurde. Lästiges Kalorienzählen fällt bei diesem Ernährungskonzept weg. Vielmehr geht es hier um Lebensmittel, die nach ihrem Einfluss auf den Insulinspiegel klassifiziert werden. Besonders wertvoll sind natürlich die Nahrungsmittel, die nur eine moderate Insulinausschüttung bewirken. Auf diese Weise sollen Heißhungergefühle keine Chance mehr haben und die Fettverbrennung optimiert werden. Gleichzeitig sollen zwischen den drei Hauptmahlzeiten ausreichend Essenpausen liegen, denn das bringt den Fettabbau so richtig auf Touren.

Jedes Nahrungsmittel hat einen eigenen glykämischen Index: Je niedriger dieser ist, desto hochwertiger ist das jeweilige Lebensmittel. Hinter dem GLYX-Ernährungskonzept steht folgender Grundgedanke: Der menschliche Organismus nimmt Glukose äußerst rasch auf. Der Blutzuckerspiegel steigt daraufhin immer mehr an, was eine starke Insulinausschüttung zur Folge hat.

Besonders für eine effektive Fettverbrennung ist ein solches Phänomen jedoch nachteilig.

Als deutlich wertvoller werden deshalb komplexe Kohlenhydrat erachtet: Diese Lebensmittel liefern wertvolle Nährstoffe wie zum Beispiel Ballaststoffe, Proteine oder auch gesunde Fette. Nach ihrem Verzehr kommt es zudem nur zu einem sehr langsamen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Diese Lebensmittel sorgen für ein langanhaltendes Sattgefühl und steigern somit auch die körperliche Leistungsfähigkeit. Auf diese Weise kann die schlanke Silhouette viel einfacher erreicht werden.

Diese Form der Low Carb Ernährung verfolgt vor allem das Ziel, die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu hinterfragen. Es geht darum, sich gezielt mit den einzelnen Lebensmitteln auseinanderzusetzen und genau zu prüfen, was täglich auf dem Teller landet.

Auf diese Weise erfolgt eine Sensibilisierung für die richtigen Nahrungsmittel, die lange satt machen, lecker schmecken und zudem eine Gewichtsabnahme begünstigen.

Für die Einteilung der Nahrungsmittel bedient sich das GLYX-Konzept eines Ampelsystems:

- Rote Lebensmittel sorgen für einen rasanten Anstieg des Blutzuckers und haben zudem eine hohe Insulinausschüttung zur Folge. Diese Nahrungsmittel blockieren die Fettverbrennung und sollten somit sehr selten auf dem täglichen Speiseplan erscheinen.
- Gelbe Nahrungsmittel haben einen moderaten Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und sorgen nur für einen schrittweisen Anstieg. Demnach ist auch die Ausschüttung des Insulins nicht so hoch.
- Grüne Lebensmittel sorgen für einen wunderbaren Schlank-Effekt und bilden den Mittelpunkt der GLYX-Ernährung. Sie beeinflussen den Blutzuckerspiegel kaum und infolgedessen auch nicht die Insulinausschüttung.

Industriell hergestellte Fertigprodukte sind im Rahmen dieser Low Carb Unterform nicht vorgesehen.

## **Low Carb Whitelist – diese Nahrungsmittel dürfen auf den täglichen Speiseplan**

Dieses Ernährungskonzept basiert auf einer verminderten täglichen Kohlenhydratzufuhr. Der hauptsächliche Fokus liegt dabei auf dem Verzehr von hochwertigen Fetten sowie gesunden Proteinen. Insbesondere durch eine proteinreiche Ernährungsweise soll ein langanhaltender Sättigungseffekt erzielt und die überschüssigen Kilos zum Purzeln gebracht werden.

Die Grundlage des Low Carb Ernährungsplans bilden insbesondere frische und nicht industriell verarbeitete Nahrungsmittel mit einem verminderten Kohlenhydratanteil.

### **Fisch, Meeresfrüchte & Fleisch**

Fleisch hat nur sehr wenig Kohlenhydrate und somit ein ideales Low-Carb-Nahrungsmittel. Beim Fleischkauf sollte aber auf eine hohe Produktqualität sowie eine regionale Herkunft geachtet werden. Am besten ist Fleisch in Bio-Qualität,



denn hier stammt das Fleisch aus richtiger Tierhaltung und auf Grundlage einer gesunden Tiernahrung. Was Sie aber ebenfalls nicht aus dem Blick verlieren sollten, ist der Fettgehalt der Fleisch- und Wurstwaren. Für eine perfekte und vor allem ausgewogene Low Carb Ernährung sollten Sie im Idealfall ballaststoffreiches Gemüse mit fettreduziertem Fleisch kombinieren.

Rind, Schwein, Pute, Hühnchen und Lamm passen sehr gut in diesen Ernährungsplan. Insbesondere Hühnchen und Pute sind wertvolle Fleischsorten, denn sie enthalten kaum Fett, dafür aber jede Menge gesundes Eiweiß. Im Vergleich zu pflanzlichen Proteinen ist das tierische Eiweiß dem körpereigenen am ähnlichsten. Das heißt, dass der menschliche Organismus dieses besonders gut und rasch für sich verwerten kann. Dennoch sollte Fleisch nur in moderaten Mengen verzehrt werden, also zwei bis maximal drei Mal pro Woche.

Auch Fisch und Meeresfrüchte sind ideale Eiweißlieferanten und versorgen den Organismus zudem mit essenziellen Omega-3-Fetten. Kohlenhydrate sind in diesen Nahrungsmitteln ebenfalls kaum enthalten. Beim Fischkauf ist jedoch ähnlich wie beim Fleisch auf eine hohe Produktqualität zu achten. Des Weiteren sollten Sie Fisch eher aus Wildfang kaufen und nicht aus Fischzucht.

**Schellfisch, Garnelen, Forelle, Hering und Lachs** sind ausgezeichnete Low-Carb-Foods mit einer perfekten Nährstoffkombination: Durch die inhaltlichen Bestandteile fördern Sie die Gesunderhaltung der Muskulatur, des Gehirns und natürlich eine schlanke Silhouette.

### **Eier im Low Carb Ernährungsplan**

Ein durchschnittliches **Hühnerei** enthält ungefähr ein Gramm Kohlenhydrate und somit werden auch Eier zu einem perfekten Low-Carb-Food. Neben hochwertigen Fettsäuren und Eiweiß sind in diesem Lebensmittel reichlich Zink, Kalzium, Kalium, essenzielle Aminosäuren sowie die Vitamine A, B, D, E und K enthalten.

### **Gemüse – das Herzstück der Low Carb Ernährung**

FrISChe Gemüsesorten sind sozusagen das Herzstück der Low Carb Ernährung und äußerst gesunde Sattmacher! Das Motto lautet hier: „Essen Sie grün!“ Grüne Gemüsesorten wie zum Beispiel Brokkoli, Grünkohl, Zucchini, Wirsing oder Spinat enthalten kaum Kalorien, dafür aber jede Menge wertvolle Nährstoffe.

Selbstverständlich dürfen aber auch andere Gemüsesorten wie etwa Paprika, Champignons, Kürbis, Tomaten, Sauerkraut, Erbsen, Fenchel, Rote Beete, Kohlrabi, Spargel, Auberginen, Oliven, Blumenkohl, Gurken oder Zwiebeln in Ihrem Ernährungsplan nicht fehlen. Paprika ist beispielsweise ein richtiges Superfood, ganz egal ob gelb, rot oder grün.

Dieses Gemüse enthält zahlreiche wertvolle Vitamine und Spurenelemente sowie einen erstaunlich hohen Vitamin-C-Gehalt. Für alle, die erfolgreich ein zu hohes Körpergewicht senken möchten, sind Paprika ein ausgezeichnetes Lebensmittel, das auf keinen Fall im Speiseplan fehlen darf: Kaum Kohlenhydrate, viele wertvolle Vitalstoffe und ein hoher Wasseranteil - einfach perfekt!

Ebenso gehören Zucchini zu den echten Allroundern in der Küche, denn sie können sowohl zum Kochen als auch zum Backen verwendet werden. Zucchini enthält wertvolle Mineralien und Vitamine wie Folsäure, Zink, Vitamin C und Carotin. Zucchini ist ein fester Bestandteil der Low Carb Küche und ein unverzichtbarer Bestandteil des Ernährungsplans.

### **Nüsse und Samen**

Auch Nüsse und Samen sind äußerst wertvolle Nahrungsmittel, denn sie liefern dem Körper ebenfalls wichtige Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Vor allem für ein starkes Immunsystem sind diese Nahrungsmittel von großer Bedeutung. Auch Cashew Kerne, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Walnüsse oder Mandeln dürfen immer wieder auf dem Low Carb Speiseplan erscheinen.

Besonders wertvoll sind Mandeln, denn sie unterstützen beim Senken zu hoher Cholesterinwerte. Zudem versorgen sie den Körper mit vielen ungesättigten Fetten, Kalzium, Magnesium und Kalium! Ebenso können Mandeln mit einem hohen Anteil an B-Vitaminen überzeugen! Ein echtes Low-Carb-Powerfood!

In diesem Zusammenhang sollten Sie aber auf die tägliche Verzehrmenge achten, denn Nüsse haben relativ viele Kalorien, daher gilt die Grundregel: Pro Tag nur eine kleine Handvoll!

### **Früchte im Low Carb Ernährungsplan**

Im Rahmen einer gesunden, nährstoffreichen und ausgewogenen Ernährung dürfen Früchte natürlich nicht fehlen. Doch auch hier muss mit Bedacht ausgewählt werden, denn viele Fruchtsorten enthalten recht viel Fruchtzucker und sind somit kohlenhydratreich. Aus diesem Grund sollten Sie fruchtzuckerarme Obstsorten wählen wie zum Beispiel Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Pfirsiche, Aprikosen, Kiwis oder Orangen. Alle Obstsorten, die pro 100 Gramm weniger als 10 Gramm Kohlenhydrate enthalten sind ideal für Ihre Low Carb Ernährung geeignet.

Besonders wertvoll sind beispielsweise Erdbeeren: Sie gehören zu den gesündesten Fruchtsorten überhaupt. Mit zahlreichen Nährstoffen wie Kalium,

Magnesium, Eisen, Folsäure, Biotin sowie sekundären Pflanzenstoffen und gleichzeitig nur 30 Kalorien pro 100 Gramm sind sie ein echtes Super- und Low-Carb-Food.

Auch Papaya ist ein fantastisches Low Carb Nahrungsmittel. Diese Frucht, auch bekannt als „Baummelone“ enthält gerade einmal 35 Kalorien und nur sieben Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm: Damit sind Papayas ein top Low Carb Food und ein echter Schlankmacher.

### **Milchprodukte**

Milchprodukte sind gesund, geschmackvoll und sehr vielseitig einsetzbar. Sie können sowohl für einen guten Start in den Tag verzehrt werden, als auch für einen kleinen Snack zwischendurch. Milchprodukte wie Quark, Naturjoghurt, Butter, Käse, Buttermilch, Mandelmilch oder griechischer Joghurt sind ausgezeichnete Low-Carb-Milchprodukte.

Insbesondere Buttermilch ist ein sehr gesundes Schlank-Nahrungsmittel, dennoch kein Durstlöcher für zwischendurch. Buttermilch überzeugt aber mit wertvollen Mineralstoffen und Vitaminen und kann als gesunde Ergänzung im Rahmen der Low Carb Ernährung definitiv zum Einsatz kommen. Ebenso wie bei Fisch und Fleisch, spielt auch bei Milchprodukten der Fettgehalt eine sehr wichtige Rolle.

### **Wertvolle Pflanzenöle und Fette**

Besonders wertvoll im Rahmen einer Low Carb Ernährung sind auch die richtigen Öle und Fette. Butter, Kokosöl oder Olivenöl sind im neuen Ernährungsplan mit Sicherheit die richtige Wahl. Vor allem natives Olivenöl ist ein reines Naturprodukt: Es schmeckt herrlich frisch und fördert zudem die Herzgesundheit. Gleichzeitig kann mit Olivenöl ein zu hoher Cholesterinspiegel auf eine ganz natürliche Art und Weise reguliert werden.

## **Die Grundregeln der Low Carb Ernährung**

Wer sich an ein paar Low Carb Regeln hält, wird schnell merken, wie gewinnbringend dieses Ernährungskonzept ist.

- Machen Sie sich zunächst einmal mit den Low Carb Ernährungsprinzipien vertraut. Bevor Sie also mit viel Elan durchstarten möchten, sollte erst einmal das genaue Konzept „studiert“ werden. Disziplin und Motivation reichen alleine nicht aus. Auch eine solide Wissensgrundlage ist äußerst bedeutsam. Wenn Sie sich von nun an nach dem Low Carb Konzept ernähren

möchten, müssen Sie genau wissen, welche Nahrungsmittel dazugehören und welche eher vom Speiseplan gestrichen werden müssen.

- Vermeiden Sie unbedingt Hungerkuren.  
Mit Low Carb wird Ihr Magen gewiss nicht knurren. Sie finden in diesem Rezeptbuch zahlreiche geschmackvolle Rezepte, die ordentlich Abwechslung auf Ihren Tisch bringen. Vermeiden Sie zu lange Pausen zwischen den einzelnen Mahlzeiten, damit es erst gar nicht zu Heißhungerattacken kommt. Wenn Ihr Körper nicht im Hungerstoffwechsel steckt, läuft auch die Fettverbrennung optimal.
- Eine gute Vorbereitung ist grundlegend wichtig, denn nur so haben Sie eine klare Linie. In diesem Buch finden Sie zudem einen 14-tägigen Ernährungsplan, der Ihnen dabei hilft, die neuen guten Vorsätze in die Tat umzusetzen.

Mit leckeren und abwechslungsreichen Mahlzeiten nach dem Low Carb Prinzip sind Sie bestens gewappnet und müssen nicht zu ungesunden Snacks greifen.

- Vergessen Sie nicht zu trinken. Häufig verstehen wir vermeintliche Hungergefühle, denn im Grunde steckt ein Durst hinter dem knurrenden Magen. Vergessen Sie nicht, dass Ihr Körper auf eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung dringend angewiesen ist. Versuchen Sie es also zuerst einmal mit einem großen Wasserglas.

In puncto Flüssigkeitsversorgung kommt es auch wesentlich darauf an, die richtigen Getränke zu wählen. Zuckerreiche Limonaden und Fruchtsäfte bringen Ihre Kohlenhydratbilanz schnell aus dem Gleichgewicht.

- Machen Sie sich vertraut mit den Low Carb Nahrungsmitteln. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche, also auf das, was Sie essen dürfen und auch sollen.  
Es ist viel produktiver auf das zu schauen, das erlaubt ist und nicht auf die Lebensmittel, die vom Ernährungsplan entfernt werden sollten. Sie werden sehen, dass Ihnen eine echte Bandbreite an köstlichen und zudem sehr gesunden Nahrungsmitteln zur Verfügung steht.