LOW CARB
Köstlichkeiten
SEIT 2013

DAS LOW-CARB-HANDBUCH

by Melanie Kleimann

INHALT

S.3: WAS IST LOW-CARB?

S.4: MYTHOS: DER KÖRPER BRAUCHT KOHLENHYDRATE

S.5: WIE VIELE KOHLENHYDRATE DARF ICH ESSEN?

S.6: LOW-CARB-LEBENSMITTELPYRAMIDE

S. 7: WIE HALTE ICH LOW-CARB AUF DAUER DURCH?

S. 8: DAS KALORIENDEFIZIT

S. 8-9: DIE LOW-CARB-GRIPPE

S. 10: WELCHES OBST IST BEI LOW-CARB ERLAUBT?

S. 11: LOW-CARB UND ALKOHOL?

S. 12: IST LOW-CARB UNGESUND?

S. 13: IST LOW-CARB DAS RICHTIGE FÜR MICH?

S.14: 3-TAGE ERNÄHRUNGSPLAN

© LOW CARB KÖSTLICHKEITEN

WAS IST LOW CARB?

Lange hieß es, man soll auf Fett verzichten, um abzunehmen. Dennoch nahm die Fettleibigkeit der Gesellschaft zu. Das Problem kann also nicht alleine Fett sein, das hat nun sogar die DGE erkannt, die lange an der Empfehlung festgehalten hat, Fett möglichst wenig zu sich zu nehmen. Punkt 5 der 10 Regeln der DGE lautet heute daher „Gesundheitsfördernde Fette nutzen“. Doch Low Carb geht noch einen Schritt weiter. Was das bedeutet und warum es auch für Dich sinnvoll sein kann, erfährst Du in diesem Handbuch.

„Low Carb“ bedeutet frei übersetzt, „wenig Kohlenhydrate“ **(nicht KEINE)**. So weit, so klar! Damit der Körper trotzdem Energie bekommt, werden die fehlenden Kohlenhydrate nun durch (im Idealfall gesunde) Fette und Eiweiß ersetzt, je nach Deinen persönlichen Zielen und Voraussetzungen. Es gibt dementsprechend viele Formen von Low-Carb, was auch gut ist, denn es handelt sich um eine Ernährungsumstellung und diese sollte entsprechend möglichst langfristig umgesetzt werden.

VORTEILE VON LOW-CARB

- Mit Low Carb nimmst Du ab, ohne zu hungern, da zum einen der Appetit gesenkt, zum anderen die erhöhte Fett- & Proteinzufuhr länger sättigt.
- Viele Menschen konnten durch Low Carb ihre Migräne in den Griff bekommen (mich eingeschlossen)
- Studien belegen einen positiven Effekt auf zu hohen Bluthochdruck und Blutzuckerspiegel
- Die Low-Carb Ernährung unterstützt den Abbau von viszeralen Fettzellen (der „Speck“ der sich rund um den Bauch ansammelt und somit zu den gefährlichsten Fettzellen zählt)
- In Studien haben die Probanden mit der Low-Carb-Ernährung vergleichsweise schneller abgenommen als bei anderen Diäten
- Low-Carb kann bei einer Diabetis Typ 2 Erkrankung vorteilhaft sein (bitte mit Deinem Arzt darüber sprechen, falls Du betroffen bist.)

MYTHOS: „DER KÖRPER BRAUCHT KOHLENHYDRATE!“

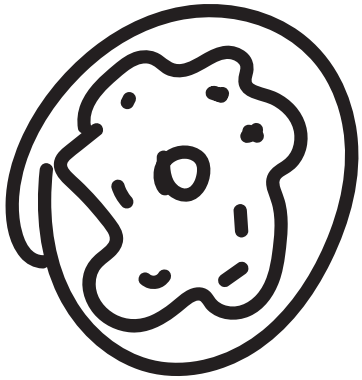
Low-Carb-Gegner kommen oft mit dem Argument „Der Körper bzw. das Gehirn benötigt Kohlenhydrate“ daher.

Zunächst mal: bei einer Low-Carb-Ernährung verzichtet man nicht komplett auf Kohlenhydrate. Außerdem belegen Studien: Kohlenhydrate (jedes Kohlenhydrat wird im Körper zu Zucker bzw. Glukose umgewandelt) sind **nicht essentiell**. Denn wir haben die wunderbare Fähigkeit, Glukose auch aus anderen Nährstoffen zu erstellen, z.B. aus Proteinen. Das funktioniert umgekehrt nicht, unser Körper ist vor allem auf Proteine, also Eiweiß, angewiesen. Diese können nicht aus anderen Nährstoffen selbst produziert werden.

Das heißt: unsere Körper ***brauchen*** Kohlenhydrate nicht unbedingt.

Allerdings bedeutet ein völliger Verzicht auf Kohlenhydrate doch für die Meisten eine imense Einschränkung und ist daher aus meiner Sicht nicht zu empfehlen, da jedes Verbot Gelüste weckt und diese Umstellung sich wohl eher nicht auf Dauer praktizieren lässt.

Also, Kohlenhydrate reduzieren: **ja**, wenn Du merkst, dass es Dir gut tut. **Nein**, wenn Du damit nicht zurecht kommst. Es gibt nicht DIE richtige Ernährungsform, die für jeden das Richtige ist.



© LOW CARB KÖSTLICHKEITEN

WIE VIELE KOHLENHYDRATE DARF ICH ESSEN?

Hierfür gibt es keine allgemeingültige Antwort.

Es kommt das ganz darauf an, was Du vorhast. Möchtest Du abnehmen, Dich gesünder ernähren und oder bist Leistungssportler?

Ich kann nur für mich sprechen: ich, eher bewegungsfaul, wollte abnehmen. Ich habe mich daher an die **50g Kohlenhydrate-Grenze pro Tag** gehalten und habe damit sehr gute Erfahrungen gemacht. Daher richten sich auch meine Rezepte und mein Prinzip nach diesem Wert.

Ich weiß, dass Sport auch möglich ist, wenn Du Dich ketogen (das ist die extreme Form von Low Carb, bei der du so gut wie keine Kohlenhydrate zu Dir nimmst) ernährst, andersrum funktioniert es aber auch, wenn Du wegen dem Sport etwas mehr Kohlenhydrate zu Dir nimmst.

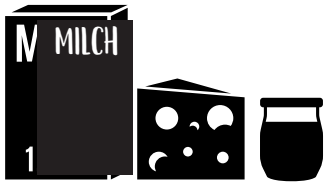
Das kommt also wie gesagt ganz auf Dich und Deine individuellen Bedürfnisse an!

Prinzipell kann man bei allem von Low-Carb sprechen, **bei dem 120g Kohlenhydrate pro Tag nicht überschritten werden**. Es gibt jedoch keine gesetzliche Definition, sodass es sich hierbei natürlich nur um Richtwerte handelt.

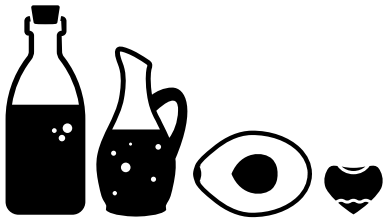
LOW-CARB-LEBENSMITTELPYRAMIDE

KOHLENHYDRATE

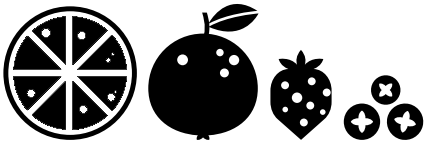
MILCHPRODUKTE



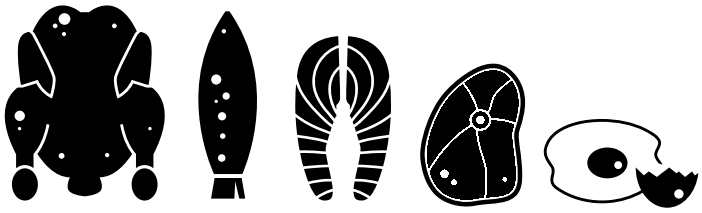
FETTE



ZUCKERARMES OBST



PROTEINE



GEMÜSE

© LOW CARB KÖSTLICHKEITEN

WIE HALTE ICH LOW CARB AUF DAUER DURCH?

Als ich vor 5 Jahren mit Low Carb angefangen habe, gab es leider sehr wenig Low-Carb-Rezepte und noch weniger zuckerfreie bzw. Low-Carb -Produkte. Gute Nachricht für Dich: Heutzutage gibt es unzählige Low-Carb-Rezepte und auch immer mehr Low-Carb-Produkte, sodass es mittlerweile für fast alles eine Alternative gibt. Egal ob Low-Carb -Brot, Low-Carb-Müsli, Low-Carb-Nudeln, Low-Carb-Kuchen, etc. pp.

Zudem wirst Du Dich bei richtig durchgeführter Low-Carb-Ernährung schnell besser fühlen und dadurch (hoffentlich) freiwillig ein Interesse daran haben, Dich weiterhin so zu ernähren.

Dennoch hast Du vielleicht ab und zu trotzdem Lust auf eine kleine „Sünde“. Hierbei können Schlemmertage helfen. Die sind zwar umstritten, aber für mich hat es nicht nur den Effekt, dass ich besser abnehme, sondern auch auf Dauer durchhalte. Denn ein generelles Verbot, sorgt nur dafür, dass man noch größere Lust darauf bekommt.

Aber Achtung: natürlich solltest Du einen Schlemmertag / Cheatday nicht so viel Essen, dass Dir schlecht wird. Nutze ihn viel mehr dazu, bewusst zu genießen. Wenn Dir Schlemmertage nicht gut tun, weil es dir dadurch schlechter geht, dann lass sie sein.

Übrigens, falls Du meinen Blog noch nicht kennst:
auf **www.lowcarbkoestlichkeiten.de** warten über 500 kostenlose Rezepte auf Dich!

DAS KALORIENDEFIZIT

Auch wenn Du am Anfang der Ernährungsumstellung vielleicht schon ganz automatisch abnimmst, weil Du einfach weniger isst und vor allem gesünder: **auch bei Low Carb ist ein (leichtes) Kaloriendefizit nötig um abzunehmen**. Ja, das ist die bittere Wahrheit. Auch Low-Carb ist keine Zauberpille mit der Du ganz automatisch abnimmst. Abnehmen funktioniert nun mal nur, wenn man weniger zu sich nimmt, als der Körper letzten Endes verbraucht. Der Grund warum es trotzdem viele Low-Carb-Fans gibt: es fällt den Meisten einfacher, das Kaloriendefizit einzuhalten, da diese Ernährungsform gut sättigt, viele sich damit besser fühlen und es einfach gut schmeckt.

DIE LOW-CARB-GRIPPE

Apropos gut fühlen: manchmal kommt es vor, dass man sich ganz und garnicht gut fühlt, zu Beginn einer Low-Carb-Ernährung.

Folgende Symptome können auftreten:

- Abgeschlagenheit
- Kopfschmerzen
- Allgemeines Unwohlsein
- Müdigkeit
- Schlechte Laune
- Heißhunger (vor allem auf Süßes)

Nicht verwunderlich, das einige an diesem Punkt gern schon wieder aufgeben möchten. Aber: hier handelt es sich (i.d.R.) einfach um Entzugserscheinungen. Zucker wirkt im Körper ähnlich wie eine Droge und wenn man diesen Stoff plötzlich sehr reduziert, muss der Körper sich erst mal umstellen.

DIE LOW-CARB-GRIPPE

Du musst Dir deswegen erst mal keine Sorgen machen. Probiere folgende Gegenmaßnahmen:

- **Prüfe ob Du genug isst.** Hungern, also ein zu heftiges Kaloriendefizit ist nie zielführend.
- **Nimm mehr Ballaststoffe zu Dir:** möglicherweise ist deine Makronährstoffverteilung noch nicht ideal und Dir fehlen vor allem Ballaststoffe (beispielsweise grünes Gemüse wie Brokkoli, Rosenkohl, Mangold, etc.)
- **Trink mehr:** der Körper verliert bekanntermaßen zunächst Wasser, wenn man abnimmt, trink daher ausreichend (2-3 Liter am Tag, Wasser, Tee oder Kaffee, auch Light Getränke in Maßen sind erlaubt)
- **Iss mehr Salz:** es könnte sein, dass dein Blutdruck zu niedrig ist, dabei könnte etwas mehr Salz helfen.
- **Dunkle Schokolade:** Kakao setzt bekanntermaßen Glücksboten frei. Der hohe Fettanteil der Schokolade reduziert außerdem den Heißhunger.

Aber: sollten Deine Symptome nach ca. 1 Woche nicht verschwunden sein, ist es besser einen Arzt zu konsultieren.

© LOW CARB KÖSTLICHKEITEN

WELCHES OBST IST BEI LOW CARB ERLAUBT?

Ich bin ich nicht für generelle Verbote. Dennoch sollte man sich bewusst machen, dass Obst viel Fruchtzucker enthält. Dieses kommt im Blut als „normaler“ Zucker an, d.h. er lässt Deinen Insulinspiegel ansteigen. Das wiederum sorgt dafür, dass Du Heißhunger bekommst. Es hat zudem einen hinderlichen Effekt für den Stoffwechsel und verlangsamt somit eventuell Deinen Erfolg beim Abnehmen.

Folgende Obstsorten haben weniger Fruchtzucker (unter 10g KH pro 100g):

- Heidel- / Blaubeeren
- Erdbeeren
- Brombeeren
- Himbeeren
- Papaya

Diese Obstsorten kannst Du also problemlos in Deine Low-Carb-Ernährung einbauen. Alle anderen Obstsorten solltest Du eher in moderatem Maße zu Dir nehmen, da sie wie bereits erwähnt, Heißhunger fördern und die Abnahme hemmen können.

Dennoch bedeutet das nicht, dass Du nie wieder Obst essen darfst. Gönn es Dir ab und zu bewusst!

Und wenn Du Dein Ziel, sprich Wunschgewicht erreicht hast, spricht natürlich sowieso nichts dagegen wieder öfter Obst zu essen.

© LOW CARB KÖSTLICHKEITEN

LOW-CARB UND ALKOHOL?

Schlechte Nachricht für alle, die gerne Wein & Co. trinken. Zwar gibt es einige Alkoholsorten mit wenig Kohlenhydraten, allerdings wirkt sich der Konsum von Alkohol negativ auf Deinen Stoffwechsel aus. D.h., solange Dein Körper mit dem Abbau des Alkohols beschäftigt ist, verbrennt er kein (oder kaum) Fett.

Zudem haben einige alkoholische Getränke (Aperitifs & Cocktails) viele Kalorien, sodass Du schnell mehr Kalorien zu Dir nimmst, als Du tatsächlich verbrennst. Vor allem, weil Alkohol auch den Appetit anregt.

Auf Alkohol habe ich persönlich also während meiner Abnehmphase weitestgehend verzichtet und das würde ich Dir ebenfalls raten. Natürlich spricht nichts dagegen MAL ein Glas Wein o.ä. zu trinken, auf Cocktails mit hohem Zuckeranteil solltest Du aber eher verzichten oder diese für sehr besondere Anlässe aufheben.

Low-Carb-Cheatguide für (seltenen) Alkoholgenuss:

1. Hochprozentiger Alkohol wie Wodka, Gin, Rum, etc. hat wenig Kohlenhydrate. D.h. diese kannst Du gut als Longdrink genießen, beispielsweise mit Wasser oder Light-Getränken
2. Hochprenztiger Shot: genieß den Alkohol pur und verzichte auf zuckerhaltige Zutaten
3. Schorle: Wein lässt sich mit Sprudelwasser perfekt als Schorle genießen
4. Vermeide Liköre und Cocktails

© LOW CARB KÖSTLICHKEITEN

IST LOW-CARB UNGESUND?

Eine der häufigsten Fragen, die mir gestellt wird, ist ob Low-Carb kurz- oder langfristig ungesund ist. Eine eindeutige Antwort gibt es deshalb nicht, weil es eben keine offizielle Definiton von Low-Carb gibt und jeder darunter etwas anderes versteht.

Fakt ist: bei einer moderaten, ausgewogenen Low-Carb-Ernährung (bei der man darauf achtet, keine bzw. nicht viele chemische Ersatzprodukte, mit Aromen etc. zu sich zu nehmen), verzichtet man automatisch auf zu hohen Zuckerkonsum, Weizenprodukte die nur kurz sättigen, Alkohol und viele weitere Produkten, die nicht gut für unseren Körper sind.

Low-Carb, könnte, wie jede andere Ernährungsform auch, gefährlich und gesundheitsschädlich sein, wenn man sie falsch durchführt. Wer bei Low Carb nur an Speck und Butter denkt, und dies auch so durchführt, dem sollte klar sein, dass das keine gesunde Low-Carb-Ernährung ist.

Übliche Kritikpunkte (Mangelernährung, erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, etc.) zu Low-Carb konnten in diversen Studien **NICHT belegt** werden: siehe beispielsweise C. D. Gardner u. a.: Comparison of the Atkins, Zone, Ornish, and LEARN Diets for Change in Weight and Related Risk Factors Among Overweight Premenopausal Women

Solltest Du an einer Krankheit wie Diabetes, Bluthochdruck, Schilddrüsenerkrankung, o.ä. leiden, sprich bitte vorher mit Deinem Arzt, ob Low-Carb für Dich infrage kommt.

Fazit: Low Carb kann bei richtiger Durchführung förderlich für die Gesundheit sein, bei falscher Durchführung aber auch schaden (wie jede andere Ernährungsform auch).

IST LOW-CARB DAS RICHTIGE FÜR MICH?

Dein Motto sollte sein: iss was Dir gut tut!

Ich denke, das ist ein gutes Motto um sich zu ernähren. Stell Dir einfach immer die Frage „ist es gut für mich?“. Wenn die Antwort ja lautet, iss es. Wenn sie nein lautet, überlege ob du es trotzdem essen willst, aber tu es bewusst! Wenn Du also denkst, Du möchtest Dich Low-Carb ernähren, aber in keiner Weise auf Obst verzichten, dann tu das! Bei Low-Carb handelt es sich, meiner Meinung nach, um eine Ernährungsform die jeder für sich gestalten sollte wie er es für richtig hält (nachdem man sich allerdings mit allen Informationen und Wirkungsweisen zu den unterschiedlichen Lebensmitteln auseinander gesetzt hat . Es handelt sich schließlich um Essen, nicht um ein festgeschriebenes Gesetz oder eine Religion.

Natürlich gibt es ein paar Rahmenbedingungen an die man sich halten sollte, aber jeder hat das Recht, sich seine Ernährung so anzupassen, wie er es möchte! Du kannst Dir Deine Ernährung also so gestalten, dass sie nach Deiner Definition Low-Carb ist und Dir gut tut.

3-TAGES SPEISEPLAN

© LOW CARB KÖSTLICHKEITEN

HINWEISE ZUR HANDHABUNG:

- Der Plan dient als Beispiel. Deine exakten Werte für Kalorienbedarf und Makronährstoffe müsstest Du natürlich selbst ermitteln und dementsprechend anpassen.
- Ideal ist ein Kaloriendefizit von ca. 300 kcal pro Tag
- Jeder Tag lässt Budget für eventuelle Snacks, Milch im Kaffee, etc. offen
- Solltest Du schwanger sein oder an einer chronischen Krankheit leiden, ist eine Absprache mit deinem Arzt erforderlich.
- Die Portionen sind für eine Person angegeben. Natürlich kannst Du der Einfachheit halber mehrere Portionen zubereiten, beispielsweise für mehrere Tage oder falls Deine Familie auch mitessen will.

© LOW CARB KÖSTLICHKEITEN

TAG 1 (ERGIBT JE EINE PORTION)

MORGENS:

Mandelporridge

- 50g gemahlene Mandeln
- 100ml Mandelmilch (alternativ Sahne)
- 150ml Wasser
- 1 TL Flohsamenschalen
- Xylit, Aromen, Nüsse und Obst nach Geschmack

Sahne, Wasser, Mandeln und Flohsamenschalen in einen Topf geben und erwärmen bis die Masse andickt. Anschließend Aromen nach Geschmack unterrühren (z.B. Zimt, Vanille, Kakao, Spekulatiusgewürz, etc.), anrichten und genießen. Guten Appetit!

>> 322kcal, 27g Fett, 3g Kohlenhydrate, 12g Protein

MITTAGS:

Tomaten-Basilikum-Sahne-Hähnchen mit Kohlrabinudeln

- 100g Hähnchenbrustfilet
- 90g Cocktailtomaten
- 1/2 Zwiebel
- 2 Zweige frischer Basilikum
- 50ml Sahne
- 25ml Wasser
- 25g Schmelzkäse (light)
- n.B. etwas Guarkernmehl zum andicken (optional)
- ca. 25g Raspelkäse
- 1 kleine Kohlrabi

© LOW CARB KÖSTLICHKEITEN

Hähnchenfleisch putzen und mit Öl in einer Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Dann mit Salz & Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen. Den Ofen auf 180° Umluft vorheizen. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden, die Tomaten halbieren. Zuerst die Zwiebel in der Pfanne kurz andünsten, dann die Tomaten dazu geben und erhitzen, bis sie beginnen Flüssigkeit zu verlieren. Nun zu dem Fleisch in die Auflaufform geben. Sahne, Wasser, Schmelzkäse und evtl. Guarkernmehl in der Pfanne erhitzen, dann die Basilikumblätter hinzugeben, mit Salz & Pfeffer würzen, kurz aufkochen lassen und in die Auflaufform gießen. Mit Käse bestreuen und ca. 25 Minuten in den Ofen geben, bis der Käse goldbraun ist.

Derweil die Kohlrabi schälen, mit einem Spiralschneider spiralisieren, in etwas kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten (oder bis zur gewünschten Bissfestigkeit) garen, das Wasser abgießen und zum Auflauf servieren. Guten Appetit!

>> 479 kcal, 27g Fett, 17g Kohlenhydrate, 40g Protein

ABENDS:

Auberginen im Flammkuchen Style

- 1 mittelgroße Auberginen
- 100g Creme Fraiche,
- 60g Würfelschinken,
- 2 Frühlingszwiebeln
- 30g Gouda gerieben

Aubergine in Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, dann mit Creme Fraiche bestreichen, Würfelschinken und geschnittene Frühlingswwiebel darauf verteilen, mit Käse bestreuen und für ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen (200Grad Umluft) backen.

>> 574kcal, 40g Fett, 17g Kohlenhydrate, 30g Protein

GESAMT: 1375 kcal, 94g Fett, 37g Kohlenhydrate, 82g Protein

© LOW CARB KÖSTLICHKEITEN

TAG 2 (ERGIBT JE EINE PORTION)

MORGENS:

Joghurtspeise

- 150g griechischer Joghurt
- 2 TL Chia Samen
- 50g TK-Beeren-Mix
- 1 TL gehackte Mandeln
- Xylit oder anderen Zuckerersatz nach Geschmack

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen, guten Appetit!

>> 408kcal, 31g Fett, 11g Kohlenhydrate, 13g Protein

MITTAGS:

Salat mit paniertem Feta

- 1/2 Salatkopf
- 1/2 gelbe Paprika
- 6 Cherry Tomaten
- 1 gekochtes Ei
- 100g Feta
- 1 EL Leinmehl
- 1 EL gem. Mandeln
- 1/2 Pfirsich
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Weissweinessig
- 1 TL griechischer Joghurt
- 1 TL Xylit oder anderen Zuckerersatz
- Salz, Pfeffer

© LOW CARB KÖSTLICHKEITEN

Salat bei Bedarf waschen und klein schneiden, Paprika entkernen und würfeln und die Tomaten halbieren. Alles zusammen in eine Schüssel geben.

Leinmehl und gemahlene Mandeln vermengen (evtl. ist etwas mehr nötig um den Käse darin zu wenden). Feta halbieren und damit panieren. Etwas Öl in eine Pfanne geben und den Feta darin von jeder Seite anbraten, bis die Panade goldbraun ist.

Den Pfirsich, Öl, Joghurt, Xylit, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Nun über den Salat gießen, zusammen mit dem Feta servieren und genießen, guten Appetit!

>> 524 kcal, 33g Fett, 16g Kohlenhydrate, 32g Protein

ABENDS:

Blumenkohl-Brokkoli-Gratin

- 250g Brokkoli
- 250g Blumenkohl
- 1/2 Zwiebel
- 30g Mascarpone
- 30g Parmesan
- 30ml Milch
- 1 Tl Sojasoße
- 1/2 Tl Muskatnuss
- 1/2 Tl Cayennepfeffer
- Salz

© LOW CARB KÖSTLICHKEITEN

Blumenkohl und Brokkoli in Röschen schneiden und in Salzwasser bissfest garen,

Zwiebel schälen und würfeln, dann in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis sie Farbe annimmt. Nun Mascarpone, die Hälfte des Parmesan, Milch und Gewürze dazu gießen und köcheln lassen, bis die Soße andickt. Brokkoli und Blumenkohl abgießen, in eine Auflaufform geben und die Soße darüber gießen.

Den restlichen Parmesan darüber streuen und für ca. 15-20 Minuten in den vorgeheizten Backofen (180 Grad Umluft) geben, bis der Käse goldbraun ist.

Aus dem Ofen holen, servieren und genießen

>> 397 kcal, 21g Fett, 17g Kohlenhydrate, 28g Protein

GESAMT: 1329 kcal, 85g Fett, 44g Kohlenhydrate, 73g Protein

© LOW CARB KÖSTLICHKEITEN

TAG 3 (ERGIBT JE EINE PORTION)

MORGENS:

Waffeln

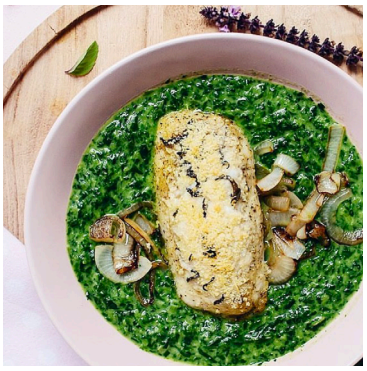
Für 2 Waffeln (eckige)

- 1 Ei
- 40g Frischkäse
- 10g Eiweißpulver neutral
- 15g Mandelmehl
- 1 TL Mineralwasser
- 1 TL Flohsamenschalen (optional, Teig wird dadurch aber fluffiger),
- Etwas Backpulver
- 20g Xylit oder anderen Zuckerersatz

Alle Zutaten gründlich vermengen und den Teig für ca. 5 Minuten ruhen lassen. Das Waffeleisen erhitzen und den Teig portionsweise ausbacken. Nach Geschmack (z.B. mit Erdnussmus) servieren.

>> Pro Waffel: 160kcal, 6g Fett, 2g Kohlenhydrate, 12g Protein

MITTAGS:



Spinat mit Lachs und Parmesan

- 300g Rahmspinat (TK)
- 1 Wildlachsfilet (125g)
- 30g Parmesan
- Salz, Pfeffer

Lachs in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Parmesan bestreuen, dann im vorgeheizten Ofen bei 180° C Umluft ca. 20-25 Minuten garen. Spinat auftauen und zusammen mit dem Lachs servieren!

>> 390kcal, 16g Fett, 11g Kohlenhydrate, 47g Protein

© LOW CARB KÖSTLICHKEITEN

ABENDS:

Blumenkohl-Käsesuppe

- 250g Blumenkohl
- 50g Schmelzkäse (Kräuter)
- 50ml Sahne
- 1 TL Petersilie (TK)
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 TL Curry
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1/2 TL Paprika edelsüß
- Salz, Pfeffer
- 30g Walnüsse

Zuerst das Grün des Blumenkohl entfernen, den Rest in ca. vier Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln / halbieren. Zusammen in einen Topf geben und so viel Wasser hinzufügen, dass der Blumenkohl bedeckt ist, die Gewürze hinzugeben und für ca. 15 Minuten kochen. Sobald der Blumenkohl weich ist, alles mit einem Pürierstab pürieren (je länger man püriert, desto schaumiger).

Anschließend die Sahne, Schmelzkäse und Petersilie hinzugeben. Noch ein mal ganz kurz aufkochen. Das Ganze abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Walnüsse klein hacken und über die Portion streuen (statt Walnüsse eignen sich beispielsweise auch Wiener Würstchen).

Guten Appetit!

>> 522kcal, 40g Fett, 14g Kohlenhydrate, 19g Protein

GESAMT: 1232 kcal, 68g Fett, 29g Kohlenhydrate, 78g Protein

© LOW CARB KÖSTLICHKEITEN

Verfasser/Herausgeber

Texte und Fotos by © Low Carb Köstlichkeiten
Melanie Kleimann
Mozartstraße 10
59348 Lüdinghausen
info@lowcarbkoestlichkeiten.de

Alle Rechte vorbehalten.

Erscheinungsdatum: Dezember 2019

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Verstöße werden strafrechtlich verfolgt.

Haftungshinweis:
Dieses Buch ist mit größter Sorgfalt und bestem Wissen erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Für Nachteile oder Schäden die sich aus den Inhalten ergeben, kann keine Haftung übernommen werden.