

# Die besten Low Carb Lebensmittel



Die Low-Carb-Ernährung basiert auf der Reduzierung von Kohlenhydraten wie Zucker und verschiedene Stärkearten sowie Ballaststoffe, z.B. Brot und Nudeln, Süßigkeiten. Dafür sind verstärkt eiweiß- und fetthaltige Lebensmittel im Speiseplan erlaubt.

Alle Fleischsorten

## Fleisch

Geflügel, Kalb, Lamm,  
Rind, Schwein, Wild  
sowie Wurstwaren



Fisch & Meeresfrüchte

## Fisch, roh und geräuchert

Aal, Forelle, Hering, Kabeljau,  
Lachs, Heilbutt und Garnelen,  
Gambas, Zander, Makrele,  
Hummer und Flusskrebse

Eiweiß und Eigelb

## Eier

Eier liefern uns Eiweiß und Fett  
und zusätzlich wertvolles  
Kalium, Zink, Kalzium, die  
Vitamine A, B, D, E, K und  
essentielle Aminosäuren



Fleischalternative

## Tofu & Tempeh

Tofu hat einen hohen Proteingehalt, und liefert dem Körper die nötige Eiweißportion zum Muskelerhalt.



Weich- & Hartkäse

## Käse

Blauschimmelkäse, Camembert, Edamer, Feta, Frischkäse, Gouda, Harzer Käse, Mozzarella, Parmesan, Ziegenkäse ...

*viel Omega 3+6*

## Nüsse & Kerne

Leinsamen, Kokosflocken, Chiasamen, Pinienkerne, Kürbiskerne, Mandeln  
Mohn, Paranüsse, Pekannüsse, Haselnüsse, Macadamia, Erdnüsse  
- etwas mehr haben -> Cashews



## Bunter Genuss

# Gemüse

Paprika, Avocado, Kohl, Brokkoli  
Tomaten, Karotten, Kohlrabi, Pilze,  
Lauch, Spargel, Zucchini



## Blattsalate

# Salate

Salate wie z.B. Rucola, Feldsalat,  
Eisbergsalat, Endivien, Kopfsalat



Beeren & Co.

# Obst & Beeren

Orangen, Zitronen, Kiwi, Pfirsiche  
Aprikosen, Sauerkirschen  
Himbeeren, Heidelbeeren,  
Johannisbeeren, Erdbeeren,  
Stachelbeeren...

