

LOW CARB

EINFACHE TIPPS FÜR EINEN GELUNGENEN START

#1: Auf die Plätze ...

Freu dich auf eine spannende Zeit! Wir empfehlen: mach ein „Vorher-Foto“! Du musst es niemandem zeigen, aber so kannst du deine Erfolge noch besser sehen. Mach es dir selbst nicht schwer: überlass den Naschkram und die HighCarb-Lebensmittel in deiner Küche Freunden und Bekannten.

#2: Sei nicht hungrig

Iss immer, wenn du hungrig bist und solange, bis du satt bist. Achte auf deine Bedürfnisse: nimm dir Zeit für dein Essen und genieße jeden Bissen!

#3: Kreatives Gemüse

Gekocht, gebraten, frittiert, gestiftet, püriert oder in Nudelform: Abwechslung bringt Spaß! Achte auf regionale und saisonale Produkte – darin sind die Nährstoffe deutlich wertvoller und nebenbei schonst du auch noch die Umwelt.

#4: Milchprodukte vollfett

Vollfettprodukte haben hochwertigere Nährstoffe, einen geringeren Kohlenhydratanteil, halten länger satt und schmecken einfach besser.

#5: Essen außer Haus – kein Problem!

Achte auf kohlenhydratarme Beilagen! Frag im Lokal nach einer Salat- oder Gemüsealternative für Pommes, Kartoffeln & Co.

DU MÖCHTEST NICHT VERZICHTEN AUF:

-  Brot, Brötchen, Baguette, Toast ø 80g KH auf 100g
-  Frühstücksmarmelade ø 70g KH auf 100g
-  Haushaltszucker 100% Zucker
-  Kuchen, Torten, Muffins & Co. ø 36g KH pro Stück
-  Getreidemehle
-  Fertigsnacks bei Heißhunger
-  Pasta, Reis & Co.
-  Schokolade & Gummibärchen
-  Limo, Fruchtsaft & Co. 16,8 g KH bei Apfelschorle
-  Cocktails, Bier & Liköre

TOLLE LOWCARB ALTERNATIVEN:

KH = Kohlenhydrate

-  Soulfood LowCarberia Brote ø 4g KH auf 100g
-  Hausgemachte Soulfood LowCarberia Marmelade ø 3g KH auf 100g
-  Zuckeraus Austauschstoffe wie Xylit oder Erythrit 0% Zucker
-  Soulfood LowCarberia Cupcakes, Kuchen & Co. ø 1,8g KH pro Stück
-  Entölte Nussmehle Super zum Backen, LowCarb und glutenfrei
-  Oliven, Salamisticks, Gurke, hartgekochte Eier, Nüsse
-  Gemüsenudeln Supereinfach aus Karotten oder Zucchini – mit dem Sparschäler dünne „Spaghetti“ schneiden
-  Zuckerfreie Schokolade oder Schokolade mit 85% Kakaoanteil
-  Soulfood LowCarberia Sirup für Limonade Nur 0,5 g KH pro Glas
-  Trockener Wein, Sekt, klarer Schnaps Bitte nur in Maßen!

#6: Hast du Hunger – oder Durst?

Naschattacken kannst du unter anderem mit genügend Flüssigkeitszufuhr entgegen wirken. Außerdem fühlst du dich gleichzeitig fitter und wacher. Dabei solltest du darauf achten keine „versteckten“ Kalorien zu trinken. 1 Liter Wasser / Kaffee / Tee hat 0 kcal. Dabei hat 1 Liter Apfelschorle ca. 250 kcal.

#8: Fetter Fisch

Fisch versorgt deinen Körper mit lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren und hat einen tollen Geschmack. Ideale LowCarb-Fische sind Makrele, Lachs und Thunfisch.

#7: Fleisch aus artgerechter Weidetierhaltung

Das Fleisch enthält mehr lebenswichtige Omega-3-Fettsäuren und schmeckt besser. Achte außerdem auf einen möglichst hohen Fettanteil und verwende ab und zu Innereien und Knochen, um eine leckere und gesunde Rinderkraftbrühe zu kochen.

#9: Plötzlich Heißhunger

Pack dir für den kleinen Hunger immer eine Tüte Nüsse, einen zuckerfreien Schokoriegel oder eine Scheibe glutenfreies Brot zum Snacken ein.

SÜSSE TRÄUME



OHNE REUE

Hilfe und Unterstützung bei deiner Ernährungsumstellung zu LowCarb, sowie viele leckere Rezepte findest du unter: www.soulfood-lowcarberia.de/blog



Deutschlands erstes LowCarb-Café & Onlineshop für kohlenhydratarme, zuckerminimierte Cupcakes, Muffins & Co.!

- ✓ Für Diabetiker geeignet
- ✓ Für jede LowCarb-Ernährungsform
- ✓ Ohne zugesetzten Zucker

- ✓ Reich an Ballaststoffen, glutenfrei
- ✓ Proteinquelle
- ✓ < 5 g Kohlenhydraten pro Stück
- ✓ Natürlich, gesund & lecker

