

# **Low Carb für Einsteiger**



**Gesund abnehmen ohne Hungern mit der Low Carb Ernährung.**

**Eric Möller**

### **Alle Rechte vorbehalten.**

Der Inhalt dieses Buches darf nicht reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers vervielfältigt oder übertragen werden. Unter keinen Umständen wird irgendeine Schuld oder rechtliche oder Autor für Schäden, Wiedergutmachung oder finanzielle Verluste, die durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, weder direkt noch indirekt.

### **Rechtlicher Hinweis:**

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen es nicht verändern, verbreiten, verkaufen, oder den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors oder Herausgebers verändern, vertreiben, verkaufen, zitieren oder paraphrasieren. Herausgebers.

### **Hinweis zum Haftungsausschluss:**

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu präsentieren. Informationen zu präsentieren. Es werden keine Garantien jeglicher Art erklärt oder impliziert. Der Leser nimmt zur Kenntnis, dass der Autor nicht der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet. Der Inhalt dieses Buches wurde aus verschiedenen Quellen entnommen. Bitte konsultieren Sie einen zugelassenen Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken die in diesem Buch beschrieben werden. Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen Der Leser erklärt sich damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen. in diesem Dokument entstanden sind, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

# **Inhalt**

***Inhalt*..... 3**

***Kapitel 1: Einleitung*.....8**

Was bedeutet Low-Carb? ..... 8  
Die Grundlagen von Low-Carb-Lebensmitteln ..... 9  
Ausführlicher Vergleich von Low-Carb-Lebensmitteln mit herkömmlichen Lebensmitteln .. 10  
Ausführliche Beschreibung der Eigenschaften von Low-Carb-Lebensmitteln ..... 11  
5Tipps zur Zubereitung von Low-Carb-Lebensmitteln ..... 13  
Unterschiede zwischen Low-Carb und anderen Ernährungsformen ..... 15  
Praktische Tipps zur Zubereitung von Low-Carb-Gerichten ..... 16

***Kapitel 2: Desserts & Snacks Rezepte*..... 19**

Sahne-haselnuss-kuchen .....20  
Süße Pancakes ..... 20  
Käse-brot ..... 21  
Joghurt-waffeln Mit Beeren ..... 21  
Quark-brötchen Mit Sonnenblumenkernen .....21  
Mango-shake ..... 22  
Selbstgemachtes Eis ..... 22  
Nutella-tassenkuchen .....23  
Einfache Caprese ..... 23  
Salat Mit Erdbeeren Und Brie ..... 24  
Parmesanchips ..... 24  
Vanille-eis ..... 25  
Quark Mit Schoko-raspeln ..... 25  
Fruchtige Schinken-käse-platte ..... 25  
Sellerie Mit Kräuterkäse ..... 26  
Kokosquark Mit Honigmelone ..... 26  
Salat Mit Garnelen ..... 27  
Feigen-mandel-joghurt ..... 27  
French Toast ..... 28  
Gefüllte Zucchinirollchen ..... 28

***Kapitel 3: Frühstück Rezepte*..... 29**

Brot Mit Avocado- Ei-creme .....30  
Veganes Müsli ..... 30  
Räucherlachs Mit Sahnemeerrettich Auf Getoastetem Eiweißbrot ..... 30

Low Carb Kastenbrot Mit Kürbiskernen .....	31
Avocado-spinat-smoothie .....	32
Blumenkohl-toast.....	32
Schoko-quark-sünde .....	32
Belegtes Forellen-brot.....	33
Pfannenkuchen Mit Frischkäse .....	33
Rotes Omelette.....	34
Chia Samen-gel Mit Granatapfel Und Nüssen .....	34
Mandel-beeren-porridge .....	35
Gebackene Avocado Mit Ei.....	36
Bananenbrot.....	36
Frucht-chia-pudding .....	37
Rührei Mit Schinken Und Käse .....	37
Champignon-omelette .....	38
Omelett Mit Tomaten Und Frühlingszwiebeln .....	38
Lachs In Der Spinatrolle .....	39
Mandel-frischkäse-pfannkuchen .....	39
Chia-pudding Mit Himbeeren .....	40
Rührei Mit Zucchini Und Tomaten.....	40
Pancakes .....	41
Frühstücksspeck Und Eiersalat .....	41
Ofengebräunte Tomaten Mit Ei .....	42

#### ***Kapitel 4: Mittagessen & Abendessen Rezepte .....*** **43**

Panierte Schnitzel -aber Low-carb .....	44
Lauwarmer Spargel-zucchini- Salat Mit Ziegenfrischkäse .....	44
Paprikafisch .....	45
Gebratener Chicorée Mit Käsesauce .....	46
Thunfisch-auflauf .....	46
Gemüse Mit Dip .....	47
Kohlröllchen Mit Ziegenkäse .....	47
Kräuter-tomatenpfanne Mit Saftigem Geflügelfleisch .....	48
Express-wok Mit Ingwerhack .....	48
Coleslaw Mit Huhn .....	49
Spicy Exotica .....	50
Curry Mal Grün .....	51
Kichererbsen Curry .....	51
Eier Aus Dem Ofen Mit Schinken Und Käse .....	52
Geflügelsalat Hawaii .....	52
Möhrensuppe Mit Ingwer Und Kokos .....	53
Carpaccio Mit Parmesan, Tomaten Und Getrockneten Aprikosen .....	54
Salat Mit Kichererbsen .....	54

Rindersteak Mit Rucola Und Cherrytomaten .....	55
Käsefrikadellen Mit Putenhackfleisch .....	55
Bowl Mit Avocado Und Hähnchen .....	56
Schwimmende Garnelen In Tomatensauce .....	57
Hgesunde Sommerrollen .....	57
Zweibel-speck-kuchen .....	58
Bauerntopf .....	59
Pommes Aus Kohlrabi .....	59
Hausgemachter Hackbraten Mit Käsefüllung .....	60
Steak-fajitas .....	61
Zucchini – Thunfischpfanne .....	61
Hack-gemüse-topf .....	62
Spinatcremesuppe Mit Madras-curry .....	63
Zucchini-hack-pfanne .....	63
Sommersalat .....	64
Gefülltes Putenschnitzel Mit Mozzarella Und Tomate .....	65
Auberginen-pizzen Mit Tomaten Und Basilikum .....	65
Kichererbsensalat Mit Halloumi .....	66
Schweinefilet- Medaillons In Pflaumen- Und Zimt- Sauce .....	67
Brokkoli Suppe .....	68
Kalbsrücken Mit Kohlrabigemüse .....	68
Super Cheeseburger Rolle .....	69
Garnelen Aus Dem Ofen Mit Gemüse .....	70
Dönerpfanne Mit Gemüse .....	70
Hähnchensalat .....	71
Auflauf Mit Spinat Und Thunfisch .....	71
Würziges Brot .....	72

***Kapitel 5: Vegetarisches Und Veganes Rezepte .....*** **73**

Rahm-rosenkohl .....	74
Blau Rotes Linsencurry .....	74
Kichererbsen-salat Mit Tomaten Und Gurke .....	75
Pilzpfanne Mit Rahm Sauce Und Kräutern .....	76
Low-carb-ofengemüse .....	76
Gefüllte Champignons Mit Käse überbacken .....	77
Omelett Für Zwei Mit Ricotta .....	77
Ofenfrittata Mit Spinat Und Ricotta .....	78
Spinat Tofu Gnocchi Mit Blaubeeren Tomaten Sauce .....	79
Low-carb-gemüsepfanne .....	80
Tom Ka Tofu .....	80
Schafkäse Mit Blumenkohlreis .....	82
überbackene Auberginen .....	82

Gegrillte Süßkartoffel Mit Avocadocreme Und Ei .....	83
Vegetarischer Brokkoli Hummus Mit Pinienkernen .....	83

### ***Kapitel 6: Fisch Und Meeresfrüchten Rezepte .....*** **85**

Süppchen Vom Tintenfisch .....	86
überbackener Rotbarsch Mit Spinat .....	86
Lachs-ceviche .....	87
Gebackene Sardinen .....	87
Thunfisch-zucchini-pfanne .....	88
Leckere Venusmuscheln .....	88
Gefüllter Tintenfisch .....	89
Pikanter Krebsalat .....	90
Geröstete Jakobsmuscheln .....	90
Shrimps Im Gemüsebett .....	91
Gebackene Forelle Mit Rosenkohl-püree .....	91
Köstliches Ragout Aus Meeresfrüchten .....	92

### ***Kapitel 7: Fleisch Und Geflügel Rezepte .....*** **93**

Hühnerbrust Mit Sahne- Kohlrabi Und Quinoa .....	94
Asiatische Pfanne Mit Rindfleisch .....	94
Gemüsegratin Mit Hähnchen .....	95
Pfiffiger Kaninchenrücken .....	96
Hähnchenbrust Mit Brokkoli Und Champignons .....	96
Steak In Pfeffersosse Mit Paprikagemüse .....	97
Geschnetzeltes Von Der Pute .....	98
Bohnen Im Speckmantel .....	98
Gegrillte Hirschmedaillons .....	99
Paniertes Schnitzel Vom Reh .....	99
Steak Auf Feinem Salat .....	100
Low-carb-curry Mit Hähnchen .....	100
Rinderrouladen Mit Gemüse .....	101

### ***Kapitel 8: Suppen & Eintöpfe Rezepte .....*** **102**

HÜHNERSUPPE .....	103
KÜRBISCREMESUPPE .....	103
Thunfisch-Reis-Auflauf .....	104
Spinat-Eier-Auflauf .....	104
Scharfer Zanderfileteintopf .....	105
Rosenkohl-Lamm-Eintopf .....	106
Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch .....	106
Spargelcremesuppe .....	107

Rahmspinatsuppe .....	108
Low-Carb-Minestrone .....	108
Kokossuppe mit Shrimps .....	109
Tomatensuppe .....	109
Zucchini-suppe .....	110

***Kapitel 9: Kuchen & drinks Und Smoothies Rezepte..... 111***

Nuss-beeren-porridge .....	112
Avocado-smoothie .....	112
Smoothie Aus Beeren .....	113
Brombeer-bananenmüsli .....	113
Erdbeer-zitronen-wasser .....	114
Frischkäse Frühstück .....	114
Klassisches Rührei .....	115
Erdbeer-rhabarber-drink .....	115
Beeren-shake .....	116
Smoothie Mit Himbeeren Und Chiasamen .....	116
Grüner Smoothie .....	117
Geschichtetes Kaki-frühstück .....	117
Kleines Schafskäsegemüse .....	117
Kleines Amerikanisches Frühstück .....	118
Kakao Mit Sahne .....	118

***Index..... 119***



# ***Kapitel 1: Einleitung***

Low Carb – das bedeutet, den Anteil an Kohlenhydraten in der täglichen Ernährung zu reduzieren und stattdessen den Fokus auf gesunde Fette und Proteine zu legen. Die Grundidee dabei ist einfach: Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle des Körpers. Werden diese reduziert, greift der Körper vermehrt auf die Fettreserven zurück und verbrennt diese zur Energiegewinnung. Dies kann nicht nur beim Abnehmen helfen, sondern auch den Stoffwechsel positiv beeinflussen.

## **Was bedeutet Low-Carb?**

Low-Carb ist mehr als nur ein Diättrend. Es handelt sich um eine Ernährungsweise, die den Konsum von Kohlenhydraten einschränkt und den Fokus auf eine hohe Protein- und Fettzufuhr legt. Diese Ernährungsweise basiert auf der Idee, dass der Körper, wenn er weniger Kohlenhydrate zur Verfügung hat, gezwungen wird, seine Energie aus Fett zu ziehen. Dies wird als Ketose bezeichnet, ein Zustand, in dem der Körper Fett in Ketone umwandelt, die dann als Energiequelle dienen.





Ein zentraler Vorteil der Low-Carb-Ernährung ist, dass sie den Blutzuckerspiegel stabilisiert, Heißhungerattacken verringert und das Abnehmen erleichtert. Darüber hinaus fördert Low-Carb den Muskelaufbau und sorgt für eine längere Sättigung, was zu einem insgesamt ausgewogeneren und energiegeladenen Lebensstil führen kann.

## **Die Grundlagen von Low-Carb-Lebensmitteln**

Low-Carb-Lebensmittel zeichnen sich durch ihren niedrigen Kohlenhydratgehalt aus. Es gibt viele verschiedene Lebensmittelgruppen, die in eine Low-Carb-Ernährung passen, darunter:

**Gemüse:** Vor allem nicht-stärkehaltiges Gemüse wie Blattgemüse, Brokkoli, Blumenkohl, Gurken, Paprika und Zucchini.

**Proteinquellen:** Dazu gehören Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier und proteinreiche pflanzliche Alternativen wie Tofu und Tempeh.

**Gesunde Fette:** Olivenöl, Avocados, Nüsse, Samen und Butter sind wichtige Bestandteile einer Low-Carb-Diät.



**Milchprodukte:** Käse, Joghurt und Sahne sind reich an Fett und Protein, jedoch kohlenhydratarm.



**Zuckerhaltige Snacks vs. Low-Carb-Snacks:** Herkömmliche Snacks wie Kekse, Chips und Süßigkeiten enthalten oft raffinierte Kohlenhydrate und Zucker, die schnell verdaut werden und Heißhungerattacken auslösen. Low-Carb-Snacks wie Nüsse, Samen, Käse oder fettarme Fleischsorten sorgen dagegen für eine langanhaltende Sättigung und verhindern Blutzuckerschwankungen.

## **Ausführliche Beschreibung der Eigenschaften von Low-Carb-Lebensmitteln**

Low-Carb-Lebensmittel haben spezielle Eigenschaften, die sie zu idealen Komponenten einer gesunden Ernährung machen.

### **1 Hoher Protein und Fettgehalt**

Low-Carb-Lebensmittel, insbesondere tierische Produkte, zeichnen sich durch einen hohen Gehalt an Protein und Fett aus. Protein ist ein entscheidender Nährstoff für den Aufbau und die Reparatur von Gewebe und Muskeln. Fette hingegen sind die primäre Energiequelle in einer Low-Carb-Ernährung. Gesunde Fette aus Avocados, Nüssen und Samen bieten viele essentielle Fettsäuren, die für Gehirn und Herzgesundheit notwendig sind.



## **2 Ballaststoffreich**

Viele Low-Carb-Gemüsesorten, wie Brokkoli und Blattgemüse, sind reich an Ballaststoffen. Ballaststoffe sind unverdauliche Kohlenhydrate, die die Darmgesundheit unterstützen und das Sättigungsgefühl verlängern. Ein hoher Ballaststoffgehalt trägt auch zur Regulierung des Blutzuckerspiegels bei, indem er die Aufnahme von Zucker im Darm verlangsamt.

## **3 Niedriger glykämischer Index**

Ein weiteres wichtiges Merkmal von Low-Carb-Lebensmitteln ist ihr niedriger glykämischer Index (GI). Lebensmittel mit einem niedrigen GI werden langsam verdaut und führen zu einem gleichmäßigen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Dies ist besonders wichtig für Menschen, die unter Insulinresistenz oder Diabetes leiden.

## **4 Reich an Mikronährstoffen**

Low-Carb-Lebensmittel sind oft reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Gemüse wie Spinat, Grünkohl und Paprika enthalten beispielsweise viel Vitamin C, Kalium und Magnesium, die entscheidend für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden sind.



## **5 Tipps zur Zubereitung von Low-Carb-Lebensmitteln**

Die richtige Zubereitung von Low-Carb-Lebensmitteln ist entscheidend, um den vollen Nährwert zu erhalten und gleichzeitig köstliche Gerichte zu zaubern.

### **1 Kreative Verwendung von Gemüse**

Gemüse spielt eine Schlüsselrolle in der Low-Carb-Ernährung. Ein guter Tipp ist es, kreative Alternativen zu kohlenhydratreichen Lebensmitteln zu finden. Zum Beispiel kann Blumenkohl püriert und als Ersatz für Kartoffelpüree verwendet werden. Zucchini kann zu Spaghetti-ähnlichen Streifen geschnitten und als Nudelnersatz verwendet werden. Das Rösten von Gemüse wie Brokkoli, Blumenkohl oder Rosenkohl intensiviert den Geschmack und macht es zu einer schmackhaften Beilage.

### **2 Proteine richtig zubereiten**

Fleisch, Fisch und Eier sind Hauptbestandteile einer Low-Carb-Diät. Beim Kochen von Fleisch ist es wichtig, hochwertige Fette wie Olivenöl oder Kokosöl zu verwenden. Grillen, Braten oder Backen sind hervorragende Methoden, um Proteine zuzubereiten, ohne zusätzliche Kohlenhydrate hinzuzufügen.

