

**Gute Fette genießen: ca. 1-1,5 Gramm pro Kilogramm Normalgewicht (Körpergröße in Zentimetern minus 100).**

**Bevorzugen:** Olivenöl, Kokosöl (Kokosprodukte), Avocados, Butter aus Weidemilch, Nüsse – besonders Macadamias – und Nussöle, natives Bio-Rapsöl, Leinöl.



**Reduzieren:** Sonnenblumenöl, Sojaöl, Maiskeimöl, Distelöl, Traubenkernöl.

**Vermeiden:** Transfette und industriell verarbeitete gehärtete Fette, die häufig in Fertigprodukten vorkommen.

Sie sehen schon anhand der Bandbreiten bei den Makronährstoffen, dass genügend Spielraum da ist, die Ernährung abwechslungsreich und bunt zu gestalten. Kein Tag muss wie der andere aussehen. Eine bunte Palette von Lebensmitteln können in den Speiseplan integriert werden.

**Auch können Sie über die Stellschrauben Kohlenhydrate und Fett die Kalorienzufuhr in Richtung Gewichtsverlust oder eben auch in Richtung Gewichtserhaltung drehen.**

Mir war einfach wichtig, dass sich die Ernährung durch die Einhaltung dieser schlichten Regeln automatisch sinnvoll gestaltete, ohne dass ich mich selbst mit ständigem Überwachen der Nährwerte und der Energiezufuhr terrorisieren musste. Das Leben bietet doch schönere Dinge, als das eigene Dasein permanent zu überwachen und zu optimieren.

Viel Freude bei der Umsetzung!





# Fröhliche Low-Carb- Weihnachten

**55 himmlische Rezepte für  
Plätzchen und festliche Menüs**



# 55 HIMMLISCHE REZEPTE FÜR EIN GESUNDES FEST

Was an Heiligabend und Silvester schmeckt

Festliche Küche im Hauptgang

Vorneweg, zwischendurch und süß hinterher

Weihnachtsgebäck für Low-Carb-Genießer

Warme Getränke und Naschereien

Bitte beachten Sie, dass sich die Rezepte immer auf eine unterschiedliche Anzahl von Portionen/Personen beziehen. Die genaue Information finden Sie direkt bei jedem einzelnen Rezept.

Alle Rezepte sind mit Nährwertangaben versehen. Basis der Berechnung sind die von mir tatsächlich verwendeten Zutaten. Abweichungen und Fehler sind trotz aller Sorgfalt nicht ausgeschlossen.



Köstliche  
Weihnachten  
für alle!



# Was an Heiligabend und Silvester schmeckt

Für den Heiligen Abend gibt es keine strengen Vorgaben, aber in den meisten Familien lieb gewonnene Traditionen. Gerne kommen Salate auf den Tisch, die gut vorzubereiten sind. Ist doch am 24. Dezember der Tag immer gut gefüllt mit den Vorbereitungen für den Abend. Und außerdem stehen für die folgenden Feiertage meist bereits aufwendige Gerichte auf dem Weihnachtsplan.

Dazu gibt es Suppenideen, mit denen Sie perfekt das neue Jahr begrüßen können. Um Mitternacht schmecken diese besonders gut und

- vertreiben den kleinen Hunger und einen drohenden Kater. The
- same procedure as every year, but now Low Carb, please.

# Avocado-Steckrübensalat mit heißen Würstchen

**4 Portionen**

## Für die Avocado-Mayonnaise:

125 g Avocado, weich, das Fruchtfleisch  
in Würfel geschnitten  
1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt  
30 ml Olivenöl, nativ extra (2 EL)  
20 ml Zitronensaft, frisch gepresst  
Salz und Pfeffer

## Für den Steckrübensalat:

1,25 kg Steckrübe/Kohlrübe (alternativ Kohlrabi),  
in 1-2 cm große Würfel geschnitten  
500 ml Gemüsebrühe  
50 g rote Zwiebel, fein gehackt  
3 Eier, Größe M, hart gekocht, in kleine Stücke geschnitten  
125 g Gewürzgurken, in kleine Würfel geschnitten  
Salz und Pfeffer

## Dazu ganz klassisch:

8 Bockwürste (etwa 600 g)  
80 g Senf, mittelscharf  
80 ml Ketchup, zuckerfrei

Die Zutaten für die Avocado-Mayonnaise in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab cremig pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Steckrübenwürfel in der Gemüsebrühe für 15-18 Minuten bissfest kochen, dann abgießen und abkühlen lassen.

