

gepackt, damit man die Mahlzeit am nächsten Tag ganz entspannt genießen kann.

LOW CARB IM GEPÄCK

Statt des schnellen Griffs zur Currywurst oder zum Schokomuffin sollten wir uns auch außer Haus ausgewogene Low-Carb-Mahlzeiten gönnen, z. B. Sandwiches mit Eiweißbrot, sättigende Salate oder leckere Snacks auf die Hand. Besonders praktisch sind Gerichte, die sowohl kalt schmecken als auch leicht wieder aufgewärmt werden können. Dazu ist zwar etwas Planung nötig, aber alle meine Low-Carb-Rezepte sind schnell gemacht, brauchen kaum außergewöhnliche Zutaten und lassen sich gut am Abend vorbereiten. Praktisch verpackt sind

sie am nächsten Tag immer und überall griffbereit.

DAS RUNDUM-GUT-PAKET

Die Rezepte in diesem Buch liefern einen idealen Low-Carb-Mix. Das bedeutet, die Gesamtmenge an Kalorien besteht in der Regel zu maximal 30 % aus Kohlenhydraten. Diese setzen sich vor allem aus verschiedenen Gemüsesorten, proteinreichen Hülsenfrüchten und wenigen Vollkornprodukten zusammen. Neben jeder Menge gesunder Inhaltsstoffe liefern diese Bestandteile reichlich Ballaststoffe, die als Slow Carbs den Blutzuckerspiegel stabil halten. Dazu gibt es viel Eiweiß in Form von Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten. Die schenken Energie und fördern statt des Fett- den

Muskelaufbau. Als Sattmacher kommen schließlich noch gesunde, ungesättigte Fette ins Spiel, die z. B. in Pflanzenölen, Nüssen, Saaten und Avocados stecken. Komplette Verzicht wird dagegen auf schnelle Kohlenhydrate in Form von stärkereichen Lebensmitteln wie Kartoffeln, Reis und Getreideprodukten, z. B. Brot oder Nudeln. Auch Zucker gilt es natürlich zu vermeiden, sowohl pur als auch in Süßigkeiten, Softdrinks und anderen gesüßten Getränken. Bei stark zuckerhaltigen Früchten ist ebenfalls Zurückhaltung geboten (siehe >).



DER SCHLAUE MIX

Auch unterwegs muss Low Carb nicht unbedingt Verzicht bedeuten – wenn man die schnellen durch wenige und langsame Kohlenhydrate ersetzt und

diese clever kombiniert. So ist leicht zuckerhaltiges Obst wie Äpfel oder Beeren erlaubt, wenn sie mit Gemüse und Eiweiß kombiniert werden, was wiederum den Blutzuckeranstieg bremst (siehe z. B. Joghurt mit Roter Bete, >). Kohlenhydratbomben wie Brot oder Nudeln werden dagegen durch neue Rezeptideen ersetzt: Geraspelter Blumenkohl anstelle von Reis, statt normaler Pasta gibt's Zucchini-, Linsen- oder Konjaknudeln, und Brot oder Wraps passen mit Weizenkleie anstelle von Mehl und Stärke auch ins Low-Carb-Konzept. Meist landen ganz normale und überall erhältliche Zutaten auf dem Teller – sie werden nur in neuer Form verarbeitet und ausgewogen kombiniert.