

Low Carb Lebensmittel-Liste

Einfach zum Ausdrucken



1. Gut geeignet



Gemüse & Salat



- Brokkoli
- Blumenkohl
- Zucchini
- Gurke
- Paprika
- Spinat
- Pilze
- Salat



Eiweiß



- Eier
- Hähnchen
- Fisch
- Lachs
- Thunfisch
- Hackfleisch
- Tofu



Milchprodukte



- Quark
- Naturjoghurt
- Skyr
- Käse
- Feta
- Mozzarella



Gute Fette



- Avocado
- Olivenöl
- Nüsse
- Samen
- Oliven



Getränke



- Wasser
- Mineralwasser
- ungesüßter Tee
- schwarzer Kaffee



2. In Maßen



Obst



- Erdbeeren
- Himbeeren
- Heidelbeeren
- Brombeeren



Weitere Optionen



- Apfel
- Birne
- Kiwi
- Pfirsich



Vor allem Beeren passen oft besser zu Low Carb.



3. Eher reduzieren



Zucker und Süßigkeiten



Brot und Brötchen



Nudeln



Reis



Kartoffeln



Gesüßte Getränke



Fertigprodukte



Nicht alles verbieten – lieber bewusst reduzieren.



MERKHILFE

Einfacher Low-Carb-Teller:
Gemüse oder Salat + Eiweiß + etwas Fett.



kleineprise.de