



Diese Lebensmittel solltest du bei Low Carb eher reduzieren

Einfache Lebensmittel-Liste zum Ausdrucken ♡

1. Eher reduzieren	2. Warum?	3. Bessere Alternative
 <ul style="list-style-type: none"> • Zucker und Süßigkeiten 	 <p>viele schnelle Kohlenhydrate</p>	 <p>Beeren oder Süßes bewusst genießen</p>
 <ul style="list-style-type: none"> • Brot und Brötchen 	 <p>viel Mehl oder Stärke</p>	 <p>Low Carb Brötchen, Omelett oder Quark</p>
 <ul style="list-style-type: none"> • Nudeln 	 <p>viel Mehl oder Stärke</p>	 <p>Low Carb Nudeln oder Zucchini</p>
 <ul style="list-style-type: none"> • Reis 	 <p>macht oft nicht lange satt</p>	 <p>Blumenkohlreis, Gemüse oder Salat</p>
 <ul style="list-style-type: none"> • Kartoffeln 	 <p>viel Stärke, wenig Nährstoffe</p>	 <p>Blumenkohl, Kohlrabi oder Brokkoli</p>
 <ul style="list-style-type: none"> • Gesüßte Getränke 	 <p>oft versteckter Zucker</p>	 <p>Wasser, ungesüßter Tee, schwarzer Kaffee</p>
 <ul style="list-style-type: none"> • Fertigprodukte 	 <p>oft versteckter Zucker</p>	 <p>einfache Gerichte mit frischen Zutaten</p>



Merkhilfe: Gemüse oder Salat + Eiweiß + etwas Fett

