ANDREAS MEYHÖFER I DIANA LUDWIG

SCHLANK MIT LOW-CARB

Ernährungs- und Fitnesstagebuch für 95 Tage

© 2018 des Titels »Schlank mit LOW-CARB« von Andreas Meyhöfer und Diana Ludwig (ISBN 978-3-7423-0683-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

HERZLICH WILLKOMMEN!

Du hast dich dafür entschieden, ein Teil der Low-Carb-Community zu werden, vielleicht bist du es ja auch schon. Vielleicht kennst du uns bereits von unserem Blog, aus unserer Facebook-Gruppe bzw. -Fanpage oder aus einem der vielen anderen Social-Media-Kanäle. Das würde uns natürlich sehr freuen. Wir, das sind Andreas und Diana. Wir ernähren uns beide seit über 10 Jahren Low Carb und haben damit beide erfolgreich abgenommen. Im Jahr 2014 entschlossen wir uns, unsere Low-Carb-Rezepte mit anderen zu teilen. Mittlerweile können wir auf über 900 000 Gleichgesinnte auf unserer Facebook-Fanpage blicken und über 200 000 Gruppenmitglieder, mit denen wir unseren Weg gemeinsam gehen. Und die Zahl derer, die uns begleiten, wächst stetig. Das ist ein wahnsinnig tolles Gefühl, wofür wir unendlich dankbar sind. Die Links zu unserer Facebook-Fanpage findest du auf unserem Blog unter https://lowcarbkompendium.com. Schau einfach mal rein. Es lohnt sich – versprochen!

Du hast dir dieses Tagebuch zugelegt, weil du abnehmen oder dich einfach gesünder ernähren und dich mit Sport und Bewegung fit halten möchtest. Aber all das findet auch im Kopf statt. Du musst dich täglich neu motivieren, über deine Gewohnheiten nachdenken, um sie zu durchbrechen oder um neue Routinen einzuführen. Denn erfahrungsgemäß ist es notwendig, bestimmte Angewohnheiten abzulegen respektive sich anzueignen, um einen dauerhaften Erfolg zu erzielen. Im Gegensatz zur landläufigen Meinung sind häufig nicht Diäten schuld an einem Jo-Jo-Effekt, sondern der Rückfall in alte Verhaltensmuster nach einer anfänglichen Ernährungsumstellung. Denk immer daran, dass eine Ernährungsumstellung ein Marathon ist und kein 100-Meter-Sprint. Dein Wille und deine Ausdauer werden über Erfolg und Misserfolg entscheiden.

© 2018 des Titels »Schlank mit LOW-CARB« von Andreas Meyhöfer und Diana Ludwig (ISBN 978-3-7423-0683-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2018 des Titels »Schlank mit LOW-CARB« von Andreas Meyhöfer und Diana Ludwig (ISBN 978-3-7423-0683-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Wie viel willst du abnehmen? Wie willst du am Ende deines Weges aussehen? Male dir vor deinem geistigen Auge ganz genau aus, was du anziehen wirst, wenn du deine Wunschfigur erreicht hast. Blättere in Zeitschriften und suche dir ein Bild heraus, das deinem Ziel entspricht. Hänge dieses Bild an eine Stelle in deiner Wohnung, an der du oft vorbeigehst und es betrachten kannst. Stelle dir vor, dass du bald genauso aussehen wirst. Wenn du ein Bild von dir aus früheren Zeiten besitzt mit einer Figur, mit der du zufrieden warst und die du wieder erreichen willst, dann kannst du auch dieses Bild nutzen. Hänge dein gewähltes Bild gut sichtbar auf. So hast du dein Ziel stets vor Augen. Freue dich auf den Moment, an dem du diese tolle Form erreicht hast. Nimm dir jeden Tag bewusst 5 Minuten Zeit. Schalte alles Störende aus – den Fernseher, Musik und andere ablenkende Dinge. Dämpfe das Licht und schaffe dir eine angenehme und ruhige Atmosphäre. Schließe die Augen und konzentriere dich nun ganz auf deine Vision von deiner idealen Figur. Betrachte das innere Bild deines zukünftigen Ichs und male dir deine liebsten Situationen möglichst lebendig aus. Zum Beispiel, wie du ein neues Kleid anziehst, frisch und gut gelaunt bei der Arbeit erscheinst und von deinen Arbeitskollegen bewundernde Blicke und zahlreiche Komplimente erntest. Fühle dabei dein Glück und den Stolz auf dein erreichtes Ziel.

Achte bewusst auf deine Gedanken und Aussagen. Welche Gedanken schleichen sich in deinen Kopf, nachdem du zum Beispiel deine Ziele visualisiert hast? Ertappst du dich vielleicht manchmal dabei, dass du dir sagst: »Das hat ja sowieso keinen Sinn« oder: »Das schaffe ich nicht«? Solche negativen Sätze trüben deine Stimmung und rauben dir deine Motivation. Wer sich selbst immer wieder auf

diese Weise ausbremst und sich kleinmacht, rückt sein Ziel immer weiter in die Ferne. Lasse es nicht zu, dass du dir selbst Steine in den Weg legst. Achte auf deine Gedanken und deine Worte. Streiche konsequent negative Worte in Bezug auf dein Ziel. Eine positive und hoffnungsvolle Einstellung ist äußerst wichtig für deinen Erfolg. Denke an die Visualisierung deiner Ziele und motiviere dich mit angenehmen, positiven Gedanken täglich von Neuem.

Dabei hilft dir dieses Tagebuch, in dem du täglich mindestens ein positives Gefühl oder ein positives Ereignis festhältst. Du musst nicht viel schreiben, aber du darfst natürlich. Wichtig ist, in ein paar Worten festzuhalten, was dich auf deinem Weg bestärkt. Notiere dir kurz, was dich an diesem Tag motiviert hat. Wir empfehlen dir also, dir während der nächsten 95 Tage jeden Tag ein bisschen Zeit für dich ganz persönlich zu nehmen. Das bedeutet: Schaffe dir einmal am Tag deine persönliche Ruheinsel, ohne gestört zu werden. 15 Minuten sollten dafür reichen. In dieser Zeit gilt es dann, darüber nachzudenken, wie dein Tag war. Notiere dir genau, was du zu dir genommen hast, und auch, wie du dich dabei und danach gefühlt hast. Was hättest du besser machen können? Hast du unterwegs oder in der Mittagspause ungesundes Fastfood zu dir genommen? Oder hast du dir etwas Gesundes, Kohlenhydratarmes vorbereitet und zur Arbeit mitgenommen? Wie ging es dir dann nach dem Essen? Was kannst du an deiner Ernährung noch verbessern? Du kannst dir deinen individuellen Kalorienbedarf übrigens auch ganz bequem ausrechnen lassen. Nutze dazu einfach unseren Blog www.lowcarbtoolbox.com, dort findest du verschiedene Rechner rund um deine Low-Carb-Ernährung.

Aber auch Sport und Bewegung sind ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebens. Schon 15 Minuten Bewegung am Tag verhelfen dir zu einem gesünderen Körper. Das kann ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause sein – oder du steigst auf dem Nachhauseweg eine Station früher aus dem Bus und läufst das letzte Stück. Leg kurze Strecken nicht mit dem Auto zurück, sondern zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Und nimm die Treppen und nicht den Aufzug. Darüber hinaus solltest du auch »richtigen« Sport machen. Das kann Joggen, Radfahren oder Schwimmen sein, Training im Fitnessstudio oder Sportverein oder auch zu Hause. In unserem Buch *Schlank mit Low-Carb. Das 28-Tage-Programm* findest du ein kleines Trainingsprogramm für 28 Tage. Auch dazu kannst du im Tagebuch festhalten, wie es dir dabei ging, zum Beispiel: Wie hat sich das Joggen angefühlt? Warst du schnell außer Atem oder fällt es dir nicht schwer? Wenn du Krafttraining machst: Wo lauern Fehler bei der Ausführung? Was bewirkt jede einzelne Übung genau?

© 2018 des Titels »Schlank mit LOW-CARB« von Andreas Meyhöfer und Diana Ludwig (ISBN 978-3-7423-0683-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

SO LEGST DU LOS

Beginne damit, dass du deinen Ist-Zustand dokumentierst. Klebe ein aktuelles Foto von dir ein und trage deine Ausgangswerte (Gewicht, Körperfettanteil, Brustumfang, Taillenumfang etc.) ein. Wenn du unzufrieden mit dir bist, lasse dich davon bitte nicht entmutigen, sondern freue dich schon darauf, deine neuen Werte nach 95 Tagen eintragen zu können. Überlege dir genau, welche Ziele du erreichen willst, und schreibe sie auf. Notiere jeden Tag in deinem Tagebuch, was und wie viel du gegessen hast. Du kannst die genaue Kalorienzahl eintragen (du findest die Kalorien von Lebensmitteln in der Tabelle am Ende des Buches – wenn ein Lebensmittel dort nicht enthalten ist, schau entweder auf der Verpackung, im Internet oder in einer der vielen Kalorienzähler-Apps) und auch die Nährstoffverteilung (Kohlenhydrate, Proteine und Fette). Außerdem kannst du täglich protokollieren, wie es um deine Motivation steht, wie lange und wie gut du geschlafen hast, wie du dich heute gefühlt und ob du dein Tagesziel erreicht hast. Zusätzlich trägst du ein, was und wie viel du trainiert hast und wie du dich dabei gefühlt hast. Du lernst dadurch, dir deines Körpers und Lebensstils bewusst zu werden, und erkennst, wie dich das Training im Alltag beeinflusst. Nach 25, 50 und 75 Tagen kannst du deine Zwischenergebnisse aufschreiben und mit deinen Anfangswerten vergleichen.

So sind deine Erfolge beim Abnehmen oder der Ernährungsumstellung ebenso wie beim Sport gut dokumentiert und unterstützen die Motivation.

Wir wünschen dir viel Erfolg und gutes Durchhalten!

© 2018 des Titels »Schlank mit LOW-CARB« von Andreas Meyhöfer und Diana Ludwig (ISBN 978-3-7423-0683-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

DIE LOW-CARB-ERNÄHRUNG

Wie sollte dein Speiseplan aussehen?

Im Grunde ganz einfach. Wenn möglich, solltest du deinen mittleren Bedarf an Essen überwiegend aus Gemüse, Proteinen, Ölen und Fetten decken. Auch ausreichende Flüssigkeitszufuhr, idealerweise mit Wasser, gehört zu deiner Basisversorgung. Allgemein ist es ratsam, hochwertige proteinreiche Lebensmittel zu konsumieren und diese Lebensmittel immer mit qualitativ guten Ölen (z. B. Kokosöl) und Fetten zu kombinieren.

Prinzipiell solltest du alle Nahrungsmittel sorgfältig und mit Bedacht auswählen. Frische Zutaten, gerne in Bioqualität, ergeben eine gesunde, nährstoffreiche Mahlzeit. Auch Tiefkühlware (TK-Ware) wie beispielsweise tiefgefrorenes Gemüse oder Beerenobst kann bedenkenlos verwendet werden. Tipp: TK-Ware ist in der Regel viel besser als ihr Ruf und kann sogar noch mehr Nährstoffe enthalten als vermeintlich frische Ware, die einen langen Weg hinter sich hat oder doch schon etwas länger im Verkaufsregal liegt. Außerdem ist TK-Ware sehr praktisch, wenn du nicht jeden Tag frisch einkaufen kannst. Mit TK-Ware kannst du dir ganz einfach deinen Vorrat an guten Zutaten zum Kochen zulegen.

Diese Lebensmittel solltest du meiden

Bestimmte Lebensmittel oder Lebensmittelgruppen gehören allgemein nicht in eine ganzheitliche Low-Carb-Ernährung und sollten gemieden werden. Diese Lebensmittel sind gerade für Einsteiger kontraproduktiv und können gewünschte Erfolge ausbremsen. Dazu zählen:

- raffinierter Weißzucker, Agavendicksaft und künstliche Süßstoffe,
- Getreide und Getreideprodukte,
- Fertiggerichte jeglicher Art,
- Fruchtsäfte als Getränk, Erfrischungsgetränke.

© 2018 des Titels »Schlank mit LOW-CARB« von Andreas Meyhöfer und Diana Ludwig (ISBN 978-3-7423-0683-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Die vier Grundsätze unseres Ernährungsprinzips Low-Carb High-Quality in Kürze

Für eine erfolgreiche Durchführung von Low-Carb High-Quality musst du nicht viel beachten. Die überschaubare Anzahl von vier einfachen Grundsätzen weist dir den Weg. Hier das Wichtigste noch einmal zusammengefasst:

Grundsatz 1: Lebensmittelgruppen bzw. Lebensmittel wie raffinierter Weißzucker, künstliche Süßstoffe, Agavendicksaft, Fertiggerichte und Getreide gilt es zu meiden.

Grundsatz 2: Iss nicht mehr als 15 Prozent deines täglichen Energiebedarfs als Kohlenhydrate. Weniger Kohlenhydrate sind besser. Finde deine persönliche Wohlfühlspanne.

Grundsatz 3: Achte darauf, dass jedes Gericht nicht mehr als circa 10 bis 15 Prozent Kohlenhydrate aufweist. Auch hier sind weniger Kohlenhydrate immer besser.

Grundsatz 4: Iss viel Gemüse und Proteine! Bei Bedarf kannst du etwa 10 bis 15 Prozent deiner Gemüseration durch Obst deiner Wahl ersetzen. Nutze verschiedene hochwertige Proteinquellen und achte auf die Qualität (Bioprodukte sind zu bevorzugen). Kombiniere Gemüse, Fleisch und Fisch mit hochwertigen Ölen und Fetten.

© 2018 des Titels »Schlank mit LOW-CARB« von Andreas Meyhöfer und Diana Ludwig (ISBN 978-3-7423-0683-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Wie motiviert fühlst du dich heute?

TAG 58

Meine Motivation

Datum 12.06.2018

Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So

ERNÄHRUNG Was? Wie viel?	kcal	KH	F	E
Frühstück				
2 Scheiben LC-Brot mit Kunsperkruste	401	4	34,4	15
Putenaufschnitt (50g)	55	0	1	9
Tilsiter (30g)	106	0	8	8
Mittagessen				
Zucchini-Spaghetti nach Thai-Art mit Rindfleischstreifen	411	19	15,8	50
Quark-Vanille-Küchlein mit Brombeeren	203	6,1	15,8	15,6
Abendessen				
2 Spiegeleier				
Rahmspinat (200g)	244	1,8	20,6	14
	108	6,6	5	7
Galiamelone (100g)	26	5,6	0,1	0,5
Cappuccino (160ml)	75	3	5	2
Wasser (2l)				
Gesamt	1629	46,1	105,7	121,1

Was und wie viel hast du heute gegessen?

Trage hier Kalorien-, Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißgehalt der Nahrungsmittel ein.

Trage hier dein Gewicht ein. Aber wiege dich nicht jeden Tag, sondern nur einmal pro Woche. Leichte Schwankungen des Gewichts sind absolut normal.

Rechne die Werte des Tages zusammen und trage sie hier ein.

80 Kilogramm | 19:05 Uhr | 8 Stunden | Schlafqualität

Wann hast du dich gewogen? Versuche dich immer zur selben Zeit (z.B. morgens nach dem Aufstehen) und in ähnlicher Kleidung (z.B. in Unterwäsche) zu wiegen.

Wie gut hast du geschlafen?

Wie lange hast du geschlafen?

Gedanken zu meiner Ernährung

Das Frühstück hat mich lange satt gemacht. Heute habe ich Rezepte aus »Schlank mit Low-Carb. Das 28-Tage-Programm« ausprobiert.

Das hat mich heute motiviert

Habe ein Kompliment bekommen.

Was hat dich heute motiviert?

Welche Vorsätze hast du heute umgesetzt? Was kannst du noch verbessern?

© 2018 des Titels Meyhöfer und Diana Ludwig (S... ...nchen. Nähere Informationen un... ...ag,

MEIN KRAFTTRAINING

	Übung	Gewicht	Sätze	Wdh. pro Satz	Wdh. gesamt
1.	1. Liegestütze	/	3	10	30
2.	2. Dips	/	3	8	24
3.	3. Burpees	/	4	10	40
	4. Kniebeugen	20 kg	3	12	36
	5. Ausfallschritte	10 kg	4	10	40
8.					
9.					
10.					

Welche Kraftübungen hast du ausgeführt?

Trage hier dein Trainingsgewicht, die Anzahl der Sätze, Wiederholungen und die gesamte Wiederholungszahl ein.

MEIN AUSDAUERTRAINING

	Aktivität	Distanz	Zeit
1.	Joggen	5 km	30 min

Welches Ausdauertraining hast du heute absolviert?

Gedanken zu meiner Trainingsleistung

Am Anfang hatte ich keine Lust, aber dann war es super!

Ich habe sogar mehr Liegestütze geschafft als geplant.

Das hat mich heute motiviert

Das Krafttraining ist mir heute leichter gefallen als letzte Woche.

Welche Trainingsziele hast du heute erreicht? Was kannst du noch verbessern?

Was hat dich heute beim Training motiviert?

Wie hast du dich beim Training gefühlt?

k mit LOW-CARB« von Andreas Meyhöfer und Diana Ludwig (ISBN 978-3-74
nner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m

GEWICHTSDIAGRAMM

© 2018 des Titels »Schlank mit LOW-CARB« von Andreas Meyhöfer und Diana Ludwig (ISBN 978-3-7423-0683-8) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2018 des Titels »Schlank mit LOW-CARB« von Andreas Meyhöfer und Diana Ludwig (ISBN 978-3-7423-0683-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

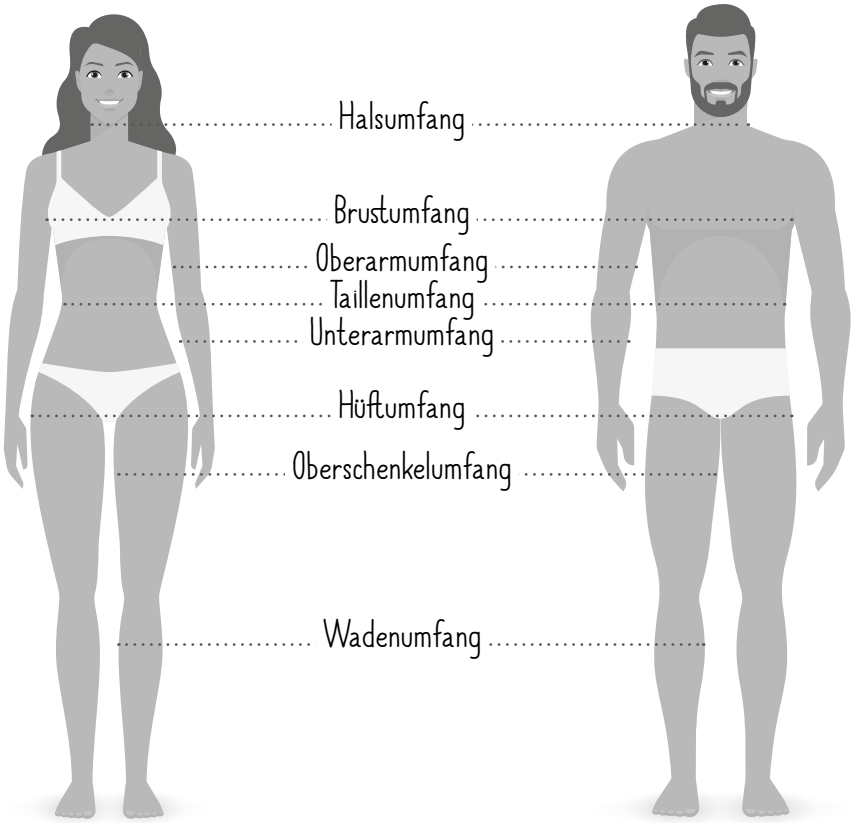
GEWICHTSDIAGRAMM

Meine Ausgangswerte

Datum						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Um deine Erfolge nicht nur im Spiegel, sondern auch schwarz auf weiß zu sehen, trage auf den gestrichelten Linien deine Ausgangswerte ein, die du später mit deinen Zwischen- und Endwerten vergleichen kannst. Trage beim Ausmessen mit einem Maßband am besten immer nur Unterwäsche, damit die Zahlen so exakt wie möglich sind.

ZIEL



© 2018 des Titels »Schlank mit LOW-CARB« von Andreas Meyhöfer und Diana Ludwig (ISBN 978-3-7423-0683-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

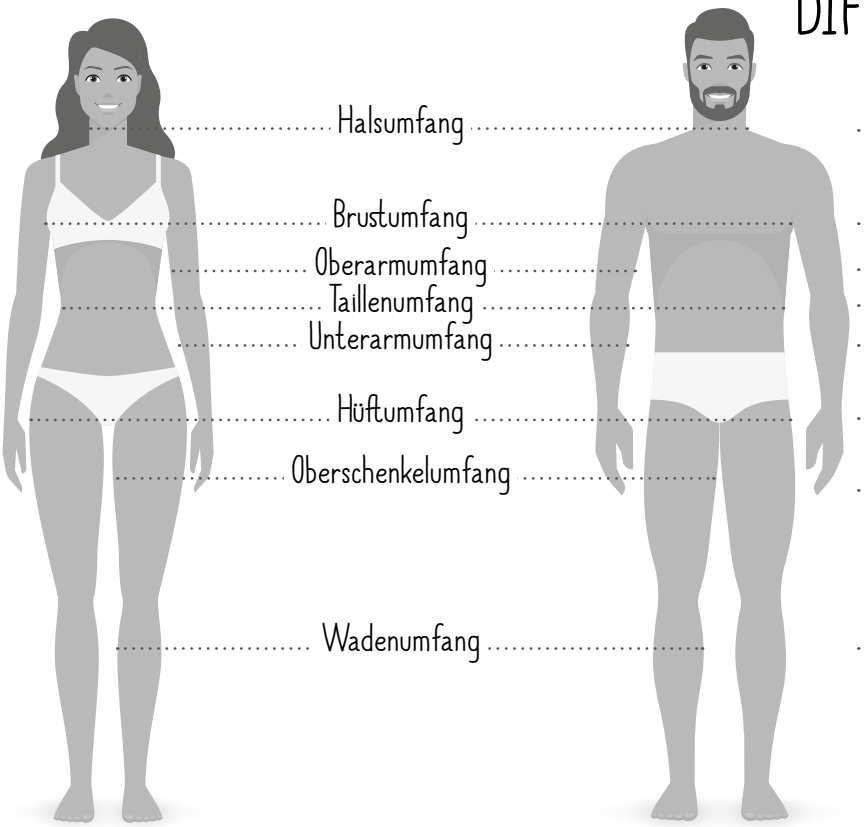
	Gewicht	Muskelmasse	Körperfett
Meine Anfangswerte	.....	.....	.....
Meine Ziele	.....	.....	.....

NACH 95 TAGEN

Datum						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

© 2018 des Titels »Schlank mit LOW-CARB« von Andreas Meyhöfer und Diana Ludwig (ISBN 978-3-7423-0683-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

DIFFERENZ



Halsumfang	.....
Brustumfang	.....
Oberarmumfang	.....
Taillenumfang	.....
Unterarmumfang	.....
Hüftumfang	.....
Oberschenkelumfang	.....
Wadenumfang	.....

	Gewicht	Muskelmasse	Körperfett
Meine Anfangswerte	.....	.....	.....
Meine Endwerte	.....	.....	.....
Differenz	.....	.....	.....

VORHER-FOTO

Klebe hier ein Ganzkörperfoto von dir zu Beginn der 95 Tage ein, am besten in Unterwäsche oder eng anliegender Kleidung.
Schaue dir dein Bild in Ruhe an und blättere um. Auf der linken Seite kannst du nun die Gedanken, die dir durch den Kopf gegangen sind, mithilfe der Fragen niederschreiben.

© 2018 des Titels »Schlank mit LOW-CARB« von Andreas Meyhöfer und Diana Ludwig (ISBN 978-3-7423-0683-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

NACHHER-FOTO

Hier ist Platz für ein Ganzkörperfoto von dir nach den 95 Tagen.

Trage auch hier am besten Unterwäsche oder eng anliegende Kleidung. Nimm dir ein wenig Zeit, um das Bild auf dich wirken zu lassen.

Blättere um und beantworte die Fragen auf der rechten Seite.

© 2018 des Titels »Schlank mit LOW-CARB« von Andreas Meyhöfer und Diana Ludwig (ISBN 978-3-7423-0683-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

TAG 1

Meine Motivation

Datum

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

	ERNÄHRUNG Was? Wie viel?	kcal	KH	F	E
Frühstück					
Mittagessen					
Abendessen					
Snacks					
Getränke					
	Gesamt				

Kilogramm

Uhr

Stunden

Schlafqualität

Gedanken zu meiner Ernährung

Das hat mich heute motiviert

© 2018 des Titels »Schlank mit LOW-CARB« von Andreas Meyhöfer und Diana Ludwig (ISBN 978-3-7423-0683-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

MEIN KRAFTTRAINING

Übung	Gewicht	Sätze	Wdh. pro Satz	Wdh. gesamt
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

MEIN AUSDAUERTRAINING

Aktivität	Distanz	Zeit
1.		
2.		
3.		

Gedanken zu meiner Trainingsleistung

.....

.....

Das hat mich heute motiviert

.....

© 2018 des Titels »Schlank mit LOW-CARB« von Andreas Meyhöfer und Diana Ludwig (ISBN 978-3-7423-0683-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Abschließende Gedanken

Wie waren die letzten 95 Tage für mich? .....

.....

.....

.....

Habe ich meine persönlichen Ziele erreicht? .....

.....

.....

.....

Wenn ja, habe ich nun diese weiteren Ziele vor Augen: .....

.....

.....

.....

Wenn nicht, woran kann es gelegen haben? .....

.....

.....

.....

Waren meine Ziele möglicherweise nicht realistisch? .....

.....

.....

.....

© 2018 des Titels »Schlank mit LOW-CARB« von Andreas Meyhöfer und Diana Ludwig (ISBN 978-3-7423-0683-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Das waren meine drei größten Erfolge in den letzten 95 Tagen:

1. .....

.....

.....

.....

2. .....

.....

.....

.....

3. .....

.....

.....

.....

Das habe ich in den letzten 95 Tagen über mich gelernt: .....

.....

.....

.....

So soll es nun weitergehen: .....

.....

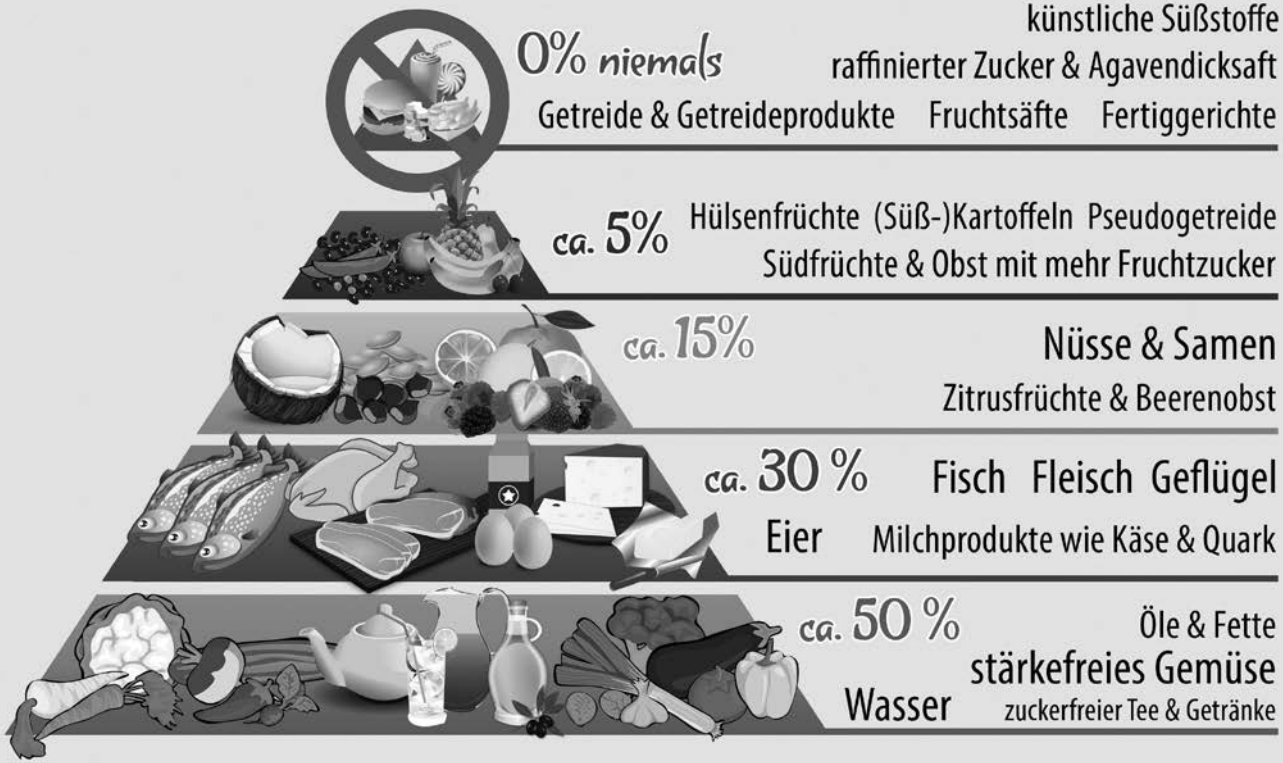
.....

.....

© 2018 des Titels »Schlank mit LOW-CARB« von Andreas Meyhöfer und Diana Ludwig (ISBN 978-3-7423-0683-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Die Low Carb Kompendium

Low-Carb-High-Quality Ernährungspyramide



© 2018 des Titels »Schlank mit LOW-CARB« von Andreas Meyhöfer und Diana Ludwig (ISBN 978-3-7423-0683-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Lebensmittel	kcal	KH	Fett	Eiweiß
Gemüse				
Algen	37	2	0,4	6
Artischoke	25	3	0	1,5
Aubergine	20	2,5	0	1
Avocado	221	0,4	23,5	2
Bärlauch	19	2,9	0,3	1
Blumenkohl	28	2,3	0,3	2,5
Bohnen (grün)	25	3,4	0,3	2,2
Brokkoli	34	2,7	0,2	3,8
Brunnenkresse	19	2	0,3	1,6
Champignons	16	0,6	0,2	2,7
Chicoree	19	2,4	0,2	1,3
Chinakohl	16	1,2	0,3	1
Cornichons	20	5	0	0
Eisbergsalat	13	1,6	0,2	1
Endivien	18	1,2	0,2	1,8
Erbsen	82	12,3	0,5	6,6
Feldsalat	18	0,8	0,4	1,8
Fenchel	18	2,8	0,2	1,3
Frühlingszwiebel	42	8,5	0,3	0,9
Getrocknete Tomaten	150	15,9	6	5,8
Karotte	39	6,8	0,2	0,8
Knoblauch	142	28,4	0,1	6,1
Knollensellerie	27	2,3	0,3	1,6
Kohlrabi	28	3,7	0,2	1,9
Kopfsalat	14	1,1	0,2	1,2
Kürbis (Hokkaido)	63	12,6	0,6	1,7
Mangold	21	0,7	0,3	2,1
Mungobohnenkeimlinge	28	3,2	9,1	3
Oliven	143	1,8	14	1,4
Paprika (gelb)	37	5,3	0,3	1,2
Paprika (grün)	23	2,9	0,2	1,1
Paprika (rot)	43	6,4	0,5	1,3
Pastinake	64	12,1	0,4	1,3
Peperoni	28	4,2	0,3	1,8
Petersilienwurzel	48	6,1	0,5	2,9

© 2018 des Titels »Schlank mit LOW-CARB« von Andreas Meyhöfer und Diana Ludwig (ISBN 978-3-7423-0683-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de