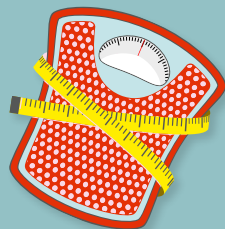




# Low Carb Low Calories

55 Schlankmacher-Rezepte  
mit maximal 400 Kalorien



systemed

# Vorwort

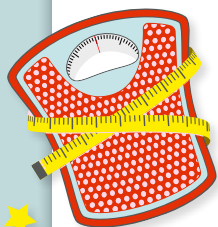



»Hallo Betti, ich esse seit Wochen Low Carb, aber nehme dabei überhaupt nicht ab. Was mache ich falsch?« Eine Frage, die mich über meinen Blog [www.happycarb.de](http://www.happycarb.de) immer wieder erreicht. Dabei habe ich festgestellt, dass häufig gedacht wird, Low Carb sei eine klassische Reduktionsdiät, die nur zeitlich begrenzt umgesetzt wird. Außerdem besteht meist der Eindruck, dass alle Low-Carb-Rezepte automatisch hilfreich sind, um Gewicht zu verlieren.

Stopp, falsch gedacht, denn Low Carb ist eine ausgewogene und gemüsereiche, kohlenhydratreduzierte Dauerernährung mit dem Ziel, langfristig gesund und schlank zu bleiben. Dazu braucht es eine Energiezufuhr, die an den tatsächlichen Kalorienverbrauch angepasst ist, denn sonst würden wir Langzeit-Low-Carbende ja immer dünner und dünner werden.

Der Wunsch, Gewicht zu verlieren, und die langzeittaugliche Low-Carb-Ernährung kollidieren also teilweise, denn die Rezepte haben häufig eine »normale« Kalorienmenge, und dazu gibt es reichlich Angebote für hochkalorische Leckereien wie Kuchen, Pizza und zuckerfreie Süßigkeiten. In Maßen – ohne das primäre Ziel, Gewicht zu verlieren – total super, denn gerade diese Schlemmereien machen Low Carb als Langzeiternährung so beliebt. Jedoch braucht es, um Gewicht zu verlieren, ein Energiedefizit, und die zugeführte Menge an Kalorien ist auch bei Low Carb nicht egal. Sorry, wenn das jetzt frustrierend klingt, aber ich will da ehrlich mit Ihnen sein.

Auch ich musste das am eigenen Gewicht erleben. Esse ich zu viel Käse, Mandeln und backe zu viele der traumhaften Low-Carb-Kuchen, dann krabbelt der Zeiger auf der Waage immer höher. Dazu bin ich in einem Alter, in dem sich im Körper viel verändert und auf der Waage schnell spürbar wird, dass der Energiebedarf leider rückläufig ist. Keine Details, aber Frauen in den Fünzfingern wissen, was ich meine.





Also muss auch ich immer mal wieder gegensteuern. Dazu braucht es Rezepte, die deutlich weniger Kalorien liefern. 400 Kalorien ist eine Menge, mit der man gut und lecker satt werden kann, die aber gleichzeitig auch bei 3 Mahlzeiten nur 1200 Kalorien am Tag auf den Teller bringt.

So eine Kalorienreduktion können Sie gut für eine zeitlich begrenzte Phase machen, um konzentriert einige Kilogramm abzuspecken. Oder, Sie bauen ein bis zwei kalorienarme Tage pro Woche ein, um das Gewicht langfristig in Balance zu halten. Auch als einzelne Ausgleichsmahlzeiten, kombiniert mit üppigen Schlemmereien, sind die 400-Kalorien-Rezepte hervorragend geeignet.

Dabei gilt für mich: Kompromisse ja, was die Kalorien angeht, aber Vollgas beim Geschmack. Denn 400 Kalorien sollen nie nach 400 Kalorien schmecken. So kam ich auf die Idee, meine eigenen leckeren 400-Kalorien-Rezepte zu sammeln und in ein neues Happy-Carb-Buch zu packen. Drin sind nur eindeutige Kilo-Killer-Rezepte für alle, die Gewicht verlieren wollen oder die figürlich einfach bleiben wollen, wie sie sind.

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude beim Nachkochen und dabei, den Gürtel ganz bald enger schnallen zu können.



Ihre  
Bettina  
Meiselbach



Low Carb - die  
leckerste Art,  
Gewicht zu verlieren



# LOW CARB – DIE LECKERSTE ART, GEWICHT ZU VERLIEREN

Was tun, wenn man von jahrelangen Diäten immer dicker geworden ist und dazu ein Faible für leckeres Essen hat? Wenn man immer starken Hunger verspürt, schlecht satt wird und dazu Portionsgrößen verdrücken kann, die sonst Kleinfamilien satt machen?



Mit der Problemlage und einem Gewicht von über 130 Kilogramm hat es mich im Jahr 2013 mehr oder weniger umgehauen. Beruflicher Stress hatte mir sehr zugesetzt, und mein Trost war über viele Jahre das Essen, was sich auf der Waage deutlich bemerkbar machte.

Aber nun war Neustart und Veränderung angesagt, denn zusätzlich wurde in einer Rehaklinik Diabetes-Typ-2 festgestellt. Bingo, also die volle Punktzahl, und mir wurde klar, dass mein Leben auf der Kippe stand.



Doch das Vertrauen in Diäten hatte ich damals schon lange verloren. Hallo, ich bin das Fressmonster, und die Lust nach Spaghetti Bolognese hat bisher jede Diät zum Scheitern gebracht. Nein, ich wollte das klassische Diätkonzept nicht mehr. Meine Diabetes-Erkrankung machte es zwingend notwendig, mir zu überlegen, wie ich in der Zukunft essen wollte. Und da meine Bauchspeicheldrüse nicht mehr so viel Kohlenhydrate schafft, schien es mir nur logisch, wenn ich davon weniger esse.





Weniger Kohlenhydrate in den Mahlzeiten: Dieses Konzept senkt den Blutzucker, und genau der gleiche Hebel ist perfekt, um an der Kalorienschraube zu drehen. Man ersetze Nudeln durch Gemüse, und schon kommen die Mahlzeiten mit weniger Kalorien auf den Teller. So legte ich direkt los und stürzte mich ins Low-Carb-Abenteuer.

Vorteil für mich war, dass ich diese Ernährungsumstellung ganz einfach umsetzen konnte und mir dabei nichts fehlte, was mir bei früheren Diäten immer mit heißhungerartigen Gelüsten den Schlaf geraubt hat. Sind wir ehrlich, es sind ja nicht die Nudeln, die Spaghetti Bolognese so lecker machen, sondern es ist die tolle Soße, nach der ich mich in Hungerkuren immer gesehnt habe, was zum Abbruch von unzähligen Diäten geführt hat. Nun schmeckt die Bolognese-Soße mit Zucchininudeln genauso super, nur eben mit weniger Kalorien und weniger Kohlenhydraten, worüber sich mein Blutzucker und die Waage freuen.

So purzelten in 18 Monaten fast 60 Kilogramm, und meine Diabetes-Werte normalisierten sich. Ich konnte sogar auf blutzuckersenkende Medikamente verzichten – ein großartiger Erfolg.

Aber für mich war und ist das Beste, dass ich mich in meiner kohlenhydratreduzierten Ernährung so angekommen fühle, dass ich mir nicht mehr vorstellen kann, wieder wie früher zu essen. Nein, Fertiggerichte und kohlenhydratreiches Fastfood haben ihren Zauber und ihre Magie verloren. Lieber selbst kochen und viel gutes Gemüse stehen auf dem Plan, und ich freue mich bis heute jeden Tag auf meine leckeren Mahlzeiten.



© 2023 der:Thels+low Carb, Low Calorie- von Bettina Meiselbach (ISBN 978-3-95814-338-8) by riva Verlag, Mündener Verlaggruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.rn-g.de](http://www.rn-g.de)

## Langfristig klappt nur, was dauerhaft schmeckt

Auf der Suche nach guten und passenden Low-Carb-Rezepten war ich zu Beginn meiner Ernährungsumstellung häufig frustriert. Ich esse gerne und vorzugsweise lecker, und mag auch auf sättigende Portionen nicht verzichten. Niemand mag ein lebenslanges Diätgefühl, denn das frustriert nur und macht unglücklich. Dazu wollte ich weder Punkte zählen, Fettaugen abschöpfen oder mich von einer App terrorisieren lassen. Lebenslänglich kasteien beim Essen entspricht nun mal nicht meinen Vorstellungen, und ich war mir sicher, dass das auch anders geht.



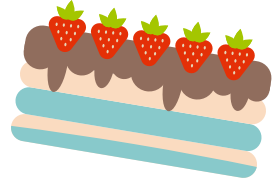
Also habe ich mich aufgemacht und begonnen, eigene Low-Carb-Rezepte zu kreieren. Zuerst verteilte ich meine Rezepte nur in einigen Facebook-Gruppen, doch die Resonanz war grandios und die Begeisterung für meine Rezepte riesig. Mein Abnehmerfolg und auch mein Umgang mit der Diabetes-Erkrankung wurden plötzlich zum Vorbild für viele Menschen, und so kam mein lieber Mann auf die tolle Idee, aus meinem Weg und meinen leckeren Rezepten einen eigenen, sehr persönlichen Internetblog aufzubauen.

Dann ging es ganz schnell, und Happy Carb erblickte das Licht des Internets. Das war im Sommer 2014, und bis heute bin ich der kohlenhydratreduzierten Ernährung treu geblieben. Ich habe mein eigenes Happy-Carb-Prinzip (Seite 13) entwickelt, weil ich weder zu dogmatisch rangehen noch mich mit einer übertriebenen Rechnerei der Makronährstoffe (Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate) belasten wollte. Was ein Leben lang funktionieren soll, muss einfach und intuitiv umsetzbar sein. Keine starren Grenzen für dies und das, bei denen nur Stress und Frustration aufkommen. Und es muss schmecken, denn gutes Essen ist Lebensqualität, spendet Freude und macht auf verschiedenen Ebenen glücklich. Low-Carb-Rezepte mit der Extraportion Happiness wurden bei mir Programm.



## **Kuchen bleibt Kuchen, auch mit wenigen Kohlenhydraten**

Meine Anforderungen erfüllt Low Carb perfekt. Low Carb ist nicht nur zum Abnehmen da, sondern eine langfristige Ernährungsumstellung mit dem Ziel, lecker und gesund zu essen. Von daher richten sich viele der Low-Carb-Rezepte an Menschen, die kein Gewicht verlieren wollen, sondern die sich, aus unterschiedlichen Gründen, dauerhaft kohlenhydratreduziert ernähren (wollen). Denn niemand kann dauerhaft eine kalorienreduzierte Diät machen und dünner und dünner werden.



Also gibt es auch bei der Low-Carb-Ernährung die Dinge, die das kulinarische Leben schöner machen. Ich spreche da von Fastfood-Interpretationen, üppigen Backwaren wie Kuchen und Torten, leckerem Kleingebäck und Süßigkeiten. Total super, denn, in Maßen genossen, ist das alles toll, aber wie in der normalen Ernährung auch, sehr gehaltvoll und hüftgefährdend. Wenn Ihnen jemand erzählt, man könnte mit Kuchen und Torten abnehmen, dann ist das ein gewagter Spruch, denn fast niemand wird eine Mahlzeit durch Kuchen ersetzen, sondern diese verführerischen Backwaren werden fast immer zusätzlich gegessen. Und zusätzliche Kalorien, über den Bedarf hinaus, machen bei jeder Ernährungsform dick. Ja, auch Low Carb, und ich bin da nur ehrlich. Aber grämen Sie sich nicht. Sie sollen ja nicht die herrlichen Genüsse niemals wegschnabulieren, sondern nur gelegentlich genießen oder eben im Gegenzug eine andere Mahlzeit ausfallen lassen beziehungsweise mit einem 400-Kalorien-Rezept für Ausgleich sorgen.

Wer Gewicht verlieren will, sollte sich mit den Low-Carb-Basics auseinandersetzen, und die bestehen aus einer guten Portion Eiweiß, gesundem Fett und ganz viel Grünzeug in einer Mahlzeit. Damit hat man fast automatisch eine niedrigere Kalorienzufuhr und landet am Ende des Tages zufrieden und gut gesättigt im Bett.



Low Carb ist toll, aber birgt auch Gefahren. Ich musste das bei mir selbst feststellen, denn als ich meinen Basics-Speiseplan um die kalorienreichen Leckereien erweitert und dabei gerne und zu häufig zugegriffen habe, ging es wieder mit dem Gewicht aufwärts. Da gingen die Alarmlam-



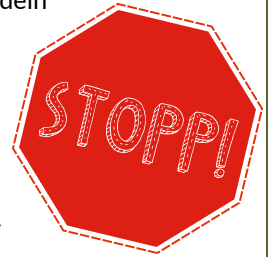
pen an, und so wurden aus den Leckereien wieder die besonderen Extras, die es am Wochenende hin und wieder geben darf. Es ist einfach nicht sinnvoll, jeden Tag Bienenstich zu essen – und daran ändert auch Low Carb nichts.



### Snacken macht dick

Es sind auch nicht nur die Kuchen und Torten, die eine Gefahr darstellen, denn mein zweites Übel ist bekannt unter dem schönen Begriff »Snacken«. Bei einem kritischen Blick habe ich mich selbst dabei ertappt, dass ich mein eigenes System gelegentlich ignoriere, besonders was Snacks zwischendurch angeht oder häufiges Knabbern am Abend. Ein paar Mandeln hier, ein Stückchen Käse dort. Macht ja nix, ist schließlich Low Carb. Aber das ist mitnichten so, wie die Waage deutlich anzeigte. Denn dieses ungünstige Verhalten führte dazu, dass meine Kalorienzufuhr anstieg, was sich ganz langsam, aber stetig auf der Waage bemerkbar machte. Der Zeiger krabbelte in die falsche Richtung und die Hosen schrumpften wieder. Und hey, wenn mir das so geht, dann geht das sicher anderen Frauen und Männern ebenso. Wir sind doch alle ganz gut darin, uns bei Bedarf zu beschwindeln und beruhigende Ausreden für dies und das zu finden.

Also gut, ich musste raus aus der schlemmenden Low-Carb-Komfortzone und mich und meinen Stoffwechsel wieder auf Touren bringen. Langjährige Routine macht den Stoffwechsel einfach schläfrig. Dazu kommt, dass ab einem gewissen Alter der Motor nicht mehr die Power eines Neuwagens



hat, und dann muss man eben einen Gang hochschalten. Mir ging es genauso, also bin ich runter von der gemütlichen Schlemmerlandstraße und fuhr rauf auf die Autobahn. Ich setzte den Blinker und bin abgebogen auf die Kilo-Killer-Schnellstraße.



So begann ich, regelmäßig entweder eine Mahlzeit ausfallen zu lassen (Intermittierendes Fasten, bei mir ohne Frühstück) oder ich habe eine Mahlzeit pro Tag eingebaut, die maximal 400 Kalorien auf den Teller bringt. Gerade die Kombination von kalorienreduzierten Mahlzeiten hilft mir

persönlich sehr gut, das Gewicht zu halten beziehungsweise auch, die frisch angeschlemmten Kilogramm wieder abzubauen.

Wer neu auf die Low-Carb-Schnellstraße auffährt und erst mal Körpergewicht reduzieren will, kann sich mit 3 Mahlzeiten pro Tag einen Essensplan mit 1200 Kalorien nach eigenem Geschmack zusammenbauen und wird so in kurzer Zeit einigen Kilogramm Körperfett ade sagen.

Es kommt eben nicht nur darauf an, wie viele Kohlenhydrate ein Essen enthält, sondern es ist die Gesamtkombination der Makronährstoffe in Verbindung mit dem Kaloriengehalt, die zum langfristigen Erfolg führt.

Für mich habe ich so einen sehr praktischen Weg gefunden, und die Erkenntnis, dass Low Carb eben auch zu mehr Gewicht führen kann, hat meine Backfrequenz merklich schrumpfen lassen. Ich fühle mich mit den Low-Carb-Basics sowieso am wohlsten, und der Rest ist für besondere Tage und schöne Momente, die dann auch kulinarisch gefeiert werden.




# Mein Happy-Carb-Prinzip





# MEIN HAPPY-CARB-PRINZIP

Als ich mich mit den unterschiedlichen Low-Carb-Varianten beschäftigt habe, hat mir überall etwas zugesagt und anderes fand ich blöd. Also habe ich mir meine eigenen Regeln gemacht, mit denen ich erfolgreich abgenommen und gleichzeitig meine Diabetes-Typ-2-Erkrankung in die Schranken gewiesen habe.



Bunt, gesund und sehr flexibel. So funktioniert Happy Carb:





### Kohlenhydrate einschränken auf eine Menge von 50–100 Gramm pro Tag.

**Bevorzugt essen:** Reichlich buntes Gemüse und Salat, gelegentlich Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen, zuckerarmes Obst in kleinen Mengen, Haferkleie und daraus hergestellte Backwaren.



**Vermeiden zu essen:** Getreideprodukte, Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer (außer meiner geliebten Haferkleie), Nudeln, Backwaren, Reis, Kartoffeln, Mais, verschiedene Zucker/arten (enden mit -ose), Bananen, Trauben, Trockenobst, Süßigkeiten und ewig haltbare Fertiggerichte mit langen Zutatenlisten.

### Eiweiß reichlich essen in einer Menge von 1–1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Normalgewicht (Körpergröße in Zentimeter minus 100).

Das Eiweiß in Form von »magerem« Fleisch (auf das Fett zumindest während der Abnehmphase wegen der eingeschränkten Energiezufuhr achten) und jeder Sorte Fisch (dabei regelmäßig fetten Fisch wegen der Omega-3-Fettsäuren) verzehren. Milchprodukte so fett, wie es der gute Geschmack erfordert. Finger weg von Light-Produkten. Gerne Eier. Auch ein hochwertiges Eiweißpulver als Zutat in der Küche erhöht die Zufuhr an gesundem Eiweiß. Keine Angst davor.



**Gute Fette genießen, circa 1–1,5 Gramm pro Kilogramm Normalgewicht (Körpergröße in Zentimeter 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 kann 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 gestaltet, 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!*



Der Weg zum  
schlanken Ich

