

LOW CARB FÜR BERUFSTÄTIGE



Ein Leitfaden von [lowcarbdiaet.org](https://www.lowcarbdiaet.org)

HERZLICH WILLKOMMEN!

Jeder Berufstätige kennt das Problem von vollen Terminkalendern und wenig Zeit für eine gesunde Ernährung. Daher ist es völlig normal, dass im Berufsleben manchmal die Ernährung nicht den Stellenwert bekommt, der ihr zusteht. Das Problem beginnt, wenn diese Nachlässigkeit ein Dauerzustand wird: dies wird sich langfristig unweigerlich negativ auf deinen Körper auswirken, sei es durch ein wachsendes Bäuchlein oder durch eine beeinträchtigte Gesundheit. Dieser Leitfaden soll dir helfen, ein Verständnis dafür zu bekommen, wie du Low Carb gut in deinen Joballtag integrieren kannst. Wir möchten unseren Lesern helfen, von Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas) los zu kommen oder diese Probleme im Vorhinein zu vermeiden. Denn Übergewicht (BMI ≥ 25) und Fettleibigkeit (BMI ≥ 30) sind heutzutage Massenerscheinungen: In Deutschland sind 20% aller Menschen adipös, übergewichtig sind ca. 60% aller Erwachsenen in Deutschland¹.

¹ Nationale Verzehrsstudie II, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, 2008

ERSCHEINUNGSDATUM

1. Auflage 2019
© 2019

Der beiliegende 14-Tage-Plan soll ein Initialschuss sein hin zu einem bewussteren Umgang mit dem Essen, niedrigerem Körpergewicht, besserem Aussehen und einem gesünderen Körper. Der Plan ist bewusst strikt gehalten, mit einer deutlichen Kohlenhydratreduktion und einer einhergehenden Kalorienbeschränkung. Langfristig sollte es jedoch nicht das Ziel sein, radikal die Kohlenhydrate oder Kalorien zu reduzieren! Langfristig sollst du deine Ernährung umstellen auf eine moderate Kohlenhydratreduktion. So wirst du auf lange Sicht einen schlankeren, fitteren und gesünderen Körper bekommen!

Wir wünschen dir viel Erfolg auf deinem Weg,
Andrea und Christian



WIE IST DAS BUCH AUFGEBAUT

Dieses Buch ist in drei Teile aufgeteilt:

Im ersten Teil erfährst du, was man unter Low Carb versteht und warum die Low Carb Diät so erfolgreich ist. Nach diesem kleinen Warm-Up geht es dann aber direkt ans Eingemachte!

Zentrales Element des zweiten Teils ist der Ernährungsplan für die 14-tägige Diät. Hier wird im Detail erklärt, wie der Plan aufgebaut ist und du die besten Ergebnisse erzielen kannst.

HINWEIS

Der Ernährungsplan liegt dem Buch im praktischen DIN-A4-Format zum Ausdrucken bei. So kannst du ihn z.B. an deinen Kühlschrank hängen und hast stets den Überblick über die kommenden Tage.

Den dritten Teil des Buchs bilden die Rezepte für deinen Ernährungsplan: Jedes Gericht ist mit Bild, Nährwerten und Beschreibung dargestellt.

Übrigens: Alle Gerichte haben wir selber gekocht und fotografiert, um dir nur die besten und leckersten Rezepte für deine Low Carb Diät zur Verfügung zu stellen.

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

EL = Esslöffel
TL = Teelöffel
Pck. = Päckchen
Msp. = Messerspitze
TK = Tiefkühl
kcal = Kolokalorien
KH = Kohlenhydrate
F = Fett
E = Eiweiß

INHALT



5	WAS IST LOW CARB
6	DIE THEORIE HINTER LOW CARB
7	OPTIMALE AUFTEILUNG
9	ABNEHMEN MIT LOW CARB
10	LOW CARB ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG
11	LOW CARB DIÄT
12	DIE LOW CARB ERNÄHRUNGSPYRAMIDE
14	DER 14-TAGE-ERNÄHRUNGSPLAN
14	WIE VIEL KANNST DU MIT DEM PLAN ABNEHMEN?
15	ABNEHMERFOLG MAXIMIEREN
16	ÜBERSICHT 14-TAGE-ERNÄHRUNGSPLAN
20	EINKAUFSLISTE
25	REZEPTE
25	FRÜHSTÜCK
43	MITTAGESSEN
59	SNACKS
81	ABENDESSEN