

45 einfache und leckere Low Carb Rezepte zur optimalen Gewichtsreduktion

Wie erstelle ich einen Low Carb Diätplan zum Abnehmen?

von Aml Alokaly



45 einfache und leckere Low Carb Rezepte zur optimalen Gewichtsreduktion

[45 einfache und leckere Low Carb Rezepte zur
Impressum](#)

45 einfache und leckere Low Carb Rezepte zur

optimalen Gewichtsreduktion

**Wie erstelle ich einen Low Carb Diätplan
zum Abnehmen?**

von Aml Alokaly

Alle Rechte vorbehalten
Kein Teil aus diesem Buch darf

in irgendeiner Form reproduziert werden

Inhaltsverzeichnis

1-Vorwort

2-Was ist die Low Carb Diät und wie funktioniert sie-Was sind die Vorteile der Low Carb Diät?

4-Welche Nachteile von Low Carb gibt es?

5-Die Unterschiede zwischen der Low Carb und den anderen kohlenhydratreduzierten Diäten

6-15 Low Carb Rezepte zum Frühstück

7-15 Low Carb Rezepte zum Mittagessen

8-15 Low Carb Rezepte zum Abendessen

9-Fazit

Vorwort

Die Low-Carb Diät ist immer mehr beliebt bei allen Menschen und wurde heute von vielen für sich entdeckt. Einige übergewichtige Frauen und Männer konnten schon durch die Low-Carb Diät viel Gewicht verlieren und sind nach wie vor begeistert von dieser Ernährungsweise. Sowohl die Profisportler unter den Bodybuildern, als auch Amateure befolgen bereits seit langem besondere Diäten auf Low-Carb Grundlage, um ihren Körper richtig in Topform zu bringen.

Die Low-Carb Ernährung kann also nachfolgend viele Vorteile haben und erfreut sich daher an großer Beliebtheit. Dabei hat die Low-Carb keine neue Basis. Schon in den 1860er-Jahren erschien die sogenannte Banting-Kur, eine reine Fleischdiät, zur Mode. Die Banting-Kur zählt damit zu den Vorreitern der kohlenhydratarmen Diäten.

Laut dem Französischen Feinschmecker Papst Jean Brillat-Savarin gelten die Kohlenhydrate als Ursache für erhöhtes Körpergewicht. Vielen bekannt ist

besonders Atkins und seine kohlenhydratreduzierte Diät, die von ihm in den 1970er Jahren als Diätbuch veröffentlicht wurde.

Die Low-Carb Idee existiert zwar bereits ziemlich lange, aber gibt es leider immer noch viele Fehlinformationen bzw. fehlende Informationen rund um Low-Carb. Ebenfalls vielseitig Mythen wachsen um diese Ernährungsweise und verbreiten sich stark immer weiter. Damit Du nicht fehlerhaften Informationen rund um das Thema Low-Carb auf den Leim gehst, erkläre ich dir im Einzelnen, was unter der Ernährungsweise Low-Carb eigentlich zu verstehen ist.

Mit diesem Buch kannst Du dann die für dich beste Low-Carb Form auswählen, ohne dich von anderen Menschen missionieren oder verweisen zu lassen. Ich biete dir also hier die 45 besten Low-Carb Rezepte.

1. Was ist die Low Carb Diät und wie funktioniert sie?

Die Low-Carb-Diät ist eine Ernährungsweise, in der man weniger Kohlenhydrate verzehrt als allgemein üblich. Die normale Durchschnittsernährung enthält also etwas 250-300 g Kohlenhydrate pro Tag. Das ist regelmäßig und man bestreitet mit der Menge etwa 50% der notwendigen Energiezufuhr. Hauptlieferanten für die Kohlenhydrate sind.

Die Low Carb Diät stammt als Trend aus Amerika und hat dort einen deutlichen Aufschwung erlebt. Laut der University of Bristol wurde die Low Carb Diät 2004 zum verbreitetsten Ernährungstrend in den USA

erklärt und ersetzt damit den führenden low fat Trend. Die Low Carb Diät hat das Ziel , den Anteil an Kohlenhydraten in der Ernährung deutlich zu reduzieren. Bei der Low Carb Diät pro Tag nur noch bis

zu 150 g Kohlenhydrate verzehren lassen dürfen. Brot, Kartoffeln und Nudeln kommen dann überhaupt nicht mehr oder nur noch in abgespeckter Form auf den Teller. Zunächst dürfen sich stattdessen wertvolle Eiweiße und Fette erhalten lassen. Hinter dem Trend steht bei vielen die Hoffnung darauf, dass mehr Gewicht verloren wird. Ein Gewichtsverlust ist doch nicht immer der echte Sinn einer Low Carb Diät, da der kohlenhydratarmer Ernährungsplan noch viel mehr sein kann, als nur dein Körpergewicht zu verlieren.

Was sind die Vorteile der Low Carb Diät?

Die Low Carb Diät hat sehr viele Vorteile für deine Gesundheit. Zuerst einmal lässt dich auch von kohlenhydratarmer Essen satt werden. Dein Hunger wird auch langfristig gestillt, da Fette und Eiweiße länger benötigen, um verdaut zu werden und ein Sättigungsgefühl dadurch länger bleibt. Eine Ernährung mit so weniger Kohlenhydraten hilft dir, leichter Fett abzubauen, also eine Low Carb Diät greift sowohl sichtbare Unterhautfettgewebe- als auch das nicht direkt sichtbare viszerale Fett an, das im Bauch gespeichert wird und Übergewicht verursachen kann.

Viele Studien beweisen, dass ein High-Protein, Low Carb Ernährungsplan zu einem Gewichtsverlust führt. Ebenfalls haben sich die Ernährungspyramiden verändert. Professoren bekannter Universitäten fordern, dass verarbeitete Getreideprodukte, wie Brötchen, weißer Reis und Nudeln weniger auf den Speiseplan kommen sollten. Pflanzliche Fette mit

reichlich ungesättigten Fettsäuren sollten sich dafür häufiger einnehmen lassen. Mit diesen Tipps klappt die Low Carb Diät.

Laut der Meta-Studie der Tulane University in New Orleans bringt die Low Carb Diät einen weiteren Vorteil durch den Ernährungsplan. Die Kohlenhydrate verschwanden und purzelten also bei vielen die Pfunde. Weil Übergewicht einen negativen Einfluss auf den Blutdruck hat, entlastet die Low Carb Diät dein Herz und schützt vor kardiovaskulären Erkrankungen. Wenn Du dich weniger Kohlenhydrate ernährst, kannst Du die Triglyzeridwerte im Blut senken. Triglyzeride sind Fettmoleküle, also sie erhöhen das Herzinfarkttrisiko sehr stark. Im Gegensatz zu einem Ernährungsplan mit viel Kohlenhydrate, sorgt eine auf mehr Fett und Eiweiß basierende Diät auch dafür, dass deine Blutzuckerwerte nicht so stark schwanken. Wenn Du deinen Körper mit Zucker versorgst, also Kohlenhydrate, reagiert dieser mit einer Ausschüttung von Insulin, um den Zucker zuzuführen. Dadurch bemerkst Du zuerst einen zunehmenden Anstieg deiner Leistungsfähigkeit, die sich im Anschluss verstärkt. Ein Absinken des Blutzuckerspiegels kann einen negativen Einfluss auf Aufmerksamkeit, Gedächtnis und das Lernen haben. Bei der Low Carb Diät wird dein Insulinspiegel nicht so sehr eingebrochen, deshalb wird dein Gehirn mit Energie konstanter versorgt und bist Du dementsprechend auch konstant leistungsfähiger. All diese negativen Effekte deiner Leistungsfähigkeit können mit der Zeit geistige und körperliche Verausgabung verursachen, da die Energiereserven deines Körpers begrenzt sind und Du immer wieder auf die konstante Zufuhr von Zucker angewiesen wärst .

Eine Low-Carb Ernährungsweise kann also als Therapie gegen Stoffwechselerkrankungen verwendet werden. Zudem soll eine kohlenhydratarme Ernährung die Krebstherapie unterstützen und auch die Krebszellen geregelt abbauen. Obwohl die Therapie mit einer Low-Carb Ernährungsweise bei Krebs noch häufig umstritten ist, werden es dennoch