

SMART COOKING

DAS LOW CARB HIGH FIBRE KOCHBUCH *für Berufstätige*

INKLUSIVE 70 BALLASTSTOFFREICHEN REZEPTEN ZUM
FRÜHSTÜCK, MITTAGESSEN, ABENDBROT UND NACHTISCH



MIT MEAL-PREP
WOCHENPLANER

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© Smart Cooking

**Sonderausgabe
Limitierte Edition**

Inhaltsverzeichnis

Was ist Low Carb? Fakten und Vorteile auf einen Blick

Welchen Einfluss Ballaststoffe auf Ihre Gesundheit und körperliche Fitness haben
Liste mit ballaststoffreichen Lebensmitteln
Wochenplaner und die 3 besten Meal Prep Rezepte

- 1. Apfelnudeln im Glas**
- 2. Low Carb Lachs mit Gemüse**
- 3. Low Carb Kichererbsen-Salat zum Mitnehmen**

Frühstück

Nusssmoothie mit Grünkohl
Hummus
Ballaststoffreiches Brot mit Leinsamen
Einfaches Rührei
Herzhaftes Frühstück mit Avocado und Käse
Protein-Pancake
Low Carb Pancakes mit Beeren
Chiapudding mit Goji-Beeren
Gefüllte Avocado
Frühstück aus dem Ofen

Mittagessen

Fischeintopf auf brasilianische Art
Gemüsesuppe auf orientalische Art

Würzige Putenbrust-Wraps
Omelett mit Pilzen und Tomaten
Erbsenpüree
Buddha Bowl
Currytopf mit Linsen
Gebratener Tofu mit passender Beilage
Thunfisch-Salat auf mediterrane Art
Wachteln (geschmort)
Leckere Sprossenpfanne
Ragout mit Kichererbsen und Putenfilet
Würziger Lachs mit Fenchel
Scharfe Linsensuppe
Putenrouladen mit Spinat
Bunter Eiersalat
Grünes Fischcurry
Schaumomelett mit Gemüse
Low Carb Rollen mit Käse

Abendessen

Leckere Gemüsepfanne
Garnelen mit Gemüse
Würzige Frikadellen
Hamburger, aber veggie!
Saftiges Lammfilet
Hähnchen mit passendem Salat
Lammkoteletts mit Gemüse
Low Carb Bolognese
Würziger Lachs mit Champignons
Spiegelei mit Salbei
Quinoa mit Champignons

Leckerer Linseneintopf
Würzige Möhrensuppe
Kokossuppe mit Karotten
Indischer Currytopf
Low Carb Brot
Würziges Low Carb Cheese-Sandwich
Lachsrolle mit Gemüse
Leckere Gnocchi mit Tomatensoße
Gebratener Kohlrabi

Nachtisch

Bunter Beerenquark
Nussecken, aber Low Carb
Milchschnitte, aber low carb!
Panna Cotta
Brownies aus Zucchini:
Low Carb-Cheesecake
Cookies mit Erdnüssen
Kaiserschmarrn
Mohnkuchen
Schoko-Kuchen mit Orangengeschmack
Vanillekuchen
Panna Cotta mit Avocado
Nuss-Muffins
Haselnusskuchen
Bounty, aber ohne Kohlenhydrate
Schokoschnecken
Zimtsterne
Muffins mit Granatapfel
Power Riegel für zwischendurch

Schoko Kekse

Lebkuchen

Törtchen mit Mandeln

Knuspriges Schoko-Dessert

Was ist Low Carb? Fakten und Vorteile auf einen Blick

Low Carb ist kein unbekannter Begriff. Immer wieder hört man von diesem Fitnessbegriff in Zeitschriften oder Talkshows. Doch was steckt wirklich hinter diesem Ernährungstrend und wie weit kann man mit Low Carb tatsächlich kommen? Zunächst einmal ist es essenziell zu verstehen, dass jeder Körper unterschiedlich funktioniert. Während einige Personen sehr gut mit der Umstellung auf 30g Kohlenhydrate am Tag klarkommen, brauchen andere Personen wiederum mehrere Wochen für diese Ernährungsumstellung. So eine Ernährungsumstellung sollte einen selbst aber nicht davon abhalten von den vielen Vorteilen von Low Carb zu profitieren. Wie der Name „Low Carb“ es schon andeutet, geht es bei dieser Diät darum, die Kohlenhydrate herunterzuschrauben. Einsteiger beginnen gewöhnlicherweise mit 100 g Kohlenhydrate am Tag. Mit der Zeit wird dann die Menge an Kohlenhydrate auf 20 bis 40 g Kohlenhydrate täglich reduziert. Low Carb ist zudem nicht mit „No Carb“ zu verwechseln, wo die Kohlenhydratzufuhr gänzlich eingestellt wird. Ziel von einer Low Carb Diät ist es, den Stoffwechsel anzukurbeln und den Fettabbau voranzubringen. Fett lässt sich im Vergleich zu Muskeln recht schwer an verschiedenen Körperstellen, wie zum Beispiel unserem Bauchbereich, abbauen. Verantwortlich hierfür ist die Evolution. In der Steinzeit hat das Bauchfett nämlich tatsächlich als Notreserve gedient.

In der heutigen Zeit ist es möglich mit verschiedenen Ernährungskonzepten die Fettverbrennung wieder in Schwung zu bringen. Eines dieser Konzepte nennt sich Low Carb. Im Folgenden wollen wir Ihnen die verschiedenen Vorteile von Low Carb ein bisschen näherbringen:

Vorteil Nr.1 - Der Appetit wird gesenkt: Viele Menschen beklagen sich über einen zu großen Appetit und geben diesem auch die Schuld dafür, dass sie nicht erfolgreich abnehmen können. Doch wie kommt es, dass wir plötzlich aus dem Nichts Appetit bekommen? Die Antwort auf diese Frage findet sich wieder in unserer Ernährung. Die meisten Kohlenhydrate, die wir täglich zu uns nehmen, sind einfach verkettete Kohlenhydrate. Diese Kohlenhydrate kann der Körper in relativ kurzer Zeit wieder abbauen. Die Folge ist Heißhunger. Durch eine gesunde und bewusste Low Carb Diät kann man diesem Problem entgegenwirken. Während der Low Carb Diät wird der Körper mit wichtigen Mineralien und Vitaminen versorgt. Zudem sorgen Ballaststoffe dafür, dass der Heißhunger gesenkt wird.

Vorteil Nr.2 - Schneller und effektiver Gewichtsverlust: Dieser Vorteil müsste Ihnen wahrscheinlich schon bekannt sein. Vielleicht ist dies sogar der Grund dafür, warum Sie sich für den Kauf dieses Buches entschieden haben. Durch die geringe Aufnahme von Kohlenhydraten wird der Körper in eine „Ketose“ versetzt. Der Körper gewinnt in diesem Zustand nicht mehr, wie gewohnt, aus den Kohlenhydraten seine Energie, sondern aus den Fettreserven. So wird der Fettstoffwechsel aktiv in Schwung gebracht und ein schnellerer und effektiverer Gewichtsverlust kann erreicht werden. Der große Vorteil von Low Carb ist, dass besonders schnell das Bauchfett reduziert werden kann.

Vorteil Nr.3 -Niedriger Blutzucker und Insulinspiegel:

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum wir nach dem Verzehr von gewissen Speisen aus dem Nichts wieder Hunger bekommen? Verantwortlich hierfür ist unser Blutzuckerspiegel. Bei Verzehr von vielen Kohlenhydraten steigt unser Blutzuckerspiegel in die Höhe. Normalerweise ist das kein Problem, weil nun das Hormon Insulin ins Spiel kommt, was unseren Zellen mitteilt den Blutzuckerspiegel zu senken. Bei Menschen, die an Diabetes erkrankt sind, fehlt diese wichtige Funktion. Sie leiden sprichwörtlich an einer Insulinresistenz. Die Zellen sind bei einer Diabetes-Erkrankung nicht in der Lage das Insulin zu sehen und reagieren auch dementsprechend nicht. Aus der Wissenschaft ist schon lange bekannt, dass eine kohlenhydratarme Diät dabei helfen kann den Blutzuckerspiegel zu senken. So muss gar kein Insulin aufgebaut werden, um den hohen Blutzuckerspiegel entgegenzuwirken.

Vorteil Nr.4 - Mehr Konzentration und körperliche

Fitness: Fast jeder Mensch ist von dem typischen Nachmittagstief betroffen. Nicht selten hat fehlende Konzentration mit unserem Essverhalten zu tun, wodurch auch unsere körperliche Fitness letztlich leidet. Mit Hilfe von einer Low Carb Diät kann man auch diesem Problem schnell und effektiv entgegenwirken. Voraussetzung ist, dass die Low Carb Diät über einen längeren Zeitraum von mehreren Wochen durchgeführt wird.

Welchen Einfluss Ballaststoffe auf Ihre Gesundheit und körperliche Fitness haben

Auch wenn Low Carb immer beliebter wird, bedeutet dies nicht zwingend, dass auch jede Low Carb Diät gesund ist. Der Verzicht auf Kohlenhydrate ist für den Körper eine sehr drastische Umstellung. Wer zuvor noch nie so eine lange Zeit auf Kohlenhydrate verzichtet hat, muss meistens auch mit einer gewissen Eingewöhnungsphase rechnen. In dieser Phase können Ballaststoffe sehr hilfreich sein. Ballaststoffe haben viele verschiedene Funktionen, die für unseren Körper besonders wichtig sind. Im Folgenden haben wir für Sie genauer erläutert, warum Ballaststoffe so wichtig sind:

Vorteil Nr.1 - Kein Heißhunger mehr: Heißhunger ist eines der größten Probleme, wenn es darum geht, schnell und effektiv abzunehmen. Da man Heißhunger nicht kontrollieren kann, sind auch viele Menschen plötzlich von diesem Problem betroffen. Mit einer langfristig ausgerichteten und gesunden Ernährung kann man diesem Problem jedoch ziemlich schnell entgegenwirken. Im Vergleich zu einfachen Kohlenhydraten lassen Ballaststoffe den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen. Die Folge ist, dass man nicht so schnell an Heißhunger leidet, ohne dafür hungern zu müssen.

Vorteil Nr.2 - Schutz vor Herz-Kreislaferkrankungen: Immer mehr Menschen in Deutschland haben mit Herz-Kreislaferkrankungen zu kämpfen. Unsere Ernährung hat