

# SUPPEN LOW-CARB

Leckere Rezepte zum  
Abnehmen und Schlankbleiben



**riva**

Daniel  
Wiechmann

Daniel Wiechmann

# SUPPEN LOW-CARB

Leckere Rezepte zum  
Abnehmen und Schlankbleiben

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

Originalausgabe

1. Auflage 2016

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie 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.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildung: Ekaterina Markelova/Shutterstock.com, Anna Shkolnaya/Shutterstock.com

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-967-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-312-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-313-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)

# Inhalt



# Low-Carb-Suppen – Einfach, praktisch, vielfältig

Abnehmen ohne Hungerkuren und Diät? Mit der Low-Carb-Ernährung funktioniert das. Kein Wunder, dass dieser kohlenhydratbewusste Ernährungsstil immer mehr Anhänger findet. Bewusstes Essen statt Verzicht. Fit und satt durch den Tag statt lästiges Magenknurren. Die Low-Carb-Ernährung hat viele Vorteile.

Low-Carb-Suppen ermöglichen jedem einen besonders unkomplizierten Einstieg in diese Art der Ernährung. Suppen sind einfach und schnell zuzubereiten. Sie lassen sich gut lagern und spielend leicht transportieren – z. B. in einem Thermobecher. So muss man nicht einmal im Büro oder unterwegs auf Low-Carb verzichten. Stichwort: Low-Carb To Go.

Mit Low-Carb-Suppen kann man immer und überall an seinem Ernährungsplan festhalten.

In diesem Buch wird die ganze Vielfalt dieser Suppenwelt vorgestellt: leichte, erfrischende Sommersuppen ebenso wie herzhafte Suppen für kalte Wintertage, Fisch- und Fleischsuppen, exotische Asia-Suppen, Klassiker aus Omas Küche, Suppen, die gesund machen und entschlacken, sowie gehaltvolle Low-Carb-Suppen, die Sportlern genügend Energie fürs Training liefern, ohne den Stoffwechsel zu belasten.

Doppelter Vorteil: Bereits Suppen an sich tun dem Körper einfach gut. Wer regelmäßig Suppen isst, nimmt automatisch weniger Kalorien zu sich. Suppen sind leicht zu verdauen, dank Gemüsebasis nährstoffreich und enthalten meist viele Kräuter und Gewürze, die unserem Stoffwechsel und unserem Immunsystem auf die Sprünge helfen. Mit Low-Carb-Suppen essen Sie sich daher nicht nur schlank, sondern auch gesund.

Guten Appetit!

## 5 Pluspunkte für Low-Carb-Suppen

- + leicht zuzubereiten
- + können überallhin mitgenommen werden (Low-Carb To Go)
- + lassen sich auf Vorrat kochen
- + sind nährstoffreich und leicht verdaulich
- + wirken positiv auf das Immunsystem

## Low-Carb – So geht's richtig

Der Verzicht auf Kohlenhydrate (KH) ist keine Erfindung der Neuzeit. Bereits in den 70er-Jahren erklärte ein gewisser Robert Atkins, wie man mit einer Low-Carb-Ernährung ganz ohne Diätstress abnehmen oder aber sein Gewicht halten kann. Heute gehört die Atkins-Methode zu den Diätklassikern. Das Prinzip dahinter ist genial: Low-Carb kurbelt den körpereigenen Fettstoffwechsel an.

Kohlenhydrate sind ein wichtiger Bestandteil unserer Nahrung. Unser Körper braucht sie, um richtig zu funktionieren, vor allem unser Gehirn und unsere Muskeln. Dabei sind Kohlenhydrate nichts anderes als mehr oder weniger komplexe Zuckermoleküle, sogenannte Sacharide. Und davon enthält unserer Nahrung mittlerweile viel zu viele, vor allem in Form von reinem Zucker, der sich in horrenden Mengen in Erfrischungsgetränken, Fruchtsäften, Süßigkeiten, aber auch in Wurst verstecken kann. Das Problem dabei: Werden Kohlenhydrate von unserem Körper nicht unmittelbar verwertet, werden sie in Fett umgewandelt und eingelagert. Die Pölsterchen an Bauch, Rücken oder Hüfte zeugen davon.



## Abnehmen mittels Ketose

Reduziert man nun die Kohlenhydrate in der Nahrung, greift der Körper genau diese Fettdepots wieder an, um seinen natürlichen Kohlenhydratbedarf zu decken. Dieser Vorgang nennt sich Ketose, und er funktioniert am besten, wenn man vor allem beim Abendessen auf Kohlenhydrate verzichtet. So wird der Fettstoffwechsel für längere Zeit aktiviert. Sport – vor allem Krafttraining – verstärkt den Fettabbau. Wer dann noch auf Eiweiß und viel Wasser als Appetitzügler setzt und so seine Kalorienzufuhr im Griff hat, nimmt ohne Probleme ab. Selbst für Normalgewichtige oder Freizeitsportler, die einfach nur definierter aussehen wollen, eignet sich Low-Carb. Bei ihnen wirkt bereits eine konsequente Low-Carb-Suppenwoche Wunder.

## Gute Kohlenhydrate, böse Kohlenhydrate

Ganz wichtig: Low-Carb ist nicht gleich No-Carb. Kohlenhydrate an sich sind nichts Schlechtes. Allerdings gibt es »gute« und »böse« Kohlenhydrate. Schaut man sich die Zuckermoleküle genauer an, bestehen diese aus unterschiedlichen komplexen Bausteinen. Es gibt Einfachzucker wie die Fructose, die in Obst vorkommt, Zweifachzucker (z. B. Milchzucker oder in Schokolade) und Mehrfachzucker (z. B. in Getreide, Hülsenfrüchten, Kartoffeln). Je komplexer ein Zuckermolekül aufgebaut ist, desto länger braucht der Körper, um es aufzuspalten. Und je länger unser Körper dafür braucht, desto länger ist er satt. Einfachzucker, die schnell verdaut werden, lassen leider auch schnell wieder Hunger aufkommen. Wer abnehmen will, sollte daher auf die »guten« Kohlenhydrate aus Mehrfachzucker setzen.