

TANJA DUSY

# LOW CARB TO GO

Fitfood immer und überall



G|U



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein Smartphone und eine Internetverbindung



## 1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



## 2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



### **3. FUNKTIONEN NUTZEN**

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



## LOW CARB ZUM MITNEHMEN

Das kennt heute wohl jeder: Stress bei der Arbeit, ständig unterwegs, eine kurze Mittagspause und keine Lust auf das übliche Fastfood. Stattdessen gibt's mal wieder Käsebrötchen und Müsliriegel. Nicht viel später meldet sich Heißhunger, der auch mit einer ganzen Packung Reiswaffeln nicht gestillt werden kann. Dazu kommt das schlechte Gewissen, wenn man die Bilanz des Tages zieht: zu viele Kalorien, Kohlenhydrate und ungesundes Essen!

An diesen Essgewohnheiten wollte ich etwas ändern. Da ich meinen (Berufs-)Alltag nicht völlig

umkrepeln kann, habe ich erst einmal meine Küche auf den Kopf gestellt. Nudeln, Reis und Mehl sind im Schrank nach hinten gewandert, Schraubgläser und Plastikboxen griffbereit nach vorne. Seitdem ist »Low Carb« für mich das eine Zauberwort und Selbermachen das andere. Meine Mittagspause ist so zu einer entspannten »Low-Carb-Lunchtime« geworden – während andere in die Kantine hetzen, verputze ich vergnügt und in aller Ruhe meinen vorbereiteten Salat im Glas, ein Sushi-Sandwich oder schlanke Fischfrikadellen. Und auch am Feierabend habe ich noch ein gutes Gefühl: Ich habe etwas für meine Figur getan, bin satt und zufrieden.

Tanja Dury



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt  
fleischloser Genuss:  
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen  
Gerichte gekennzeichnet.



## SCHLANK GANZ NEBENBEI

Egal ob im Büro, im Betrieb oder an der Uni: Auch unterwegs können Sie Low Carb genießen. Ab sofort sind die passenden Mahlzeiten und Snacks einfach mit im Gepäck!

Low Carb wird immer beliebter: Weniger Kohlenhydrate zu essen ist eine einfache Möglichkeit, ohne komplizierte Ernährungspläne oder aufwendiges Kalorienzählen abzunehmen. Das Beste daran ist, dass

Sie trotz aller Leichtigkeit satt und zufrieden durch den Tag kommen. Allerdings kann es im (Berufs-)Alltag und unterwegs oft schwierig werden – denn an allen Ecken locken High-Carb-Fallen.

## **HEIß AUF KOHLENHYDRATE**

Unser Leben ist oft ganz schön hektisch. Wir sind viel außer Haus, gegessen wird im Stehen oder gar im Gehen und meistens auf die Schnelle: belegte Brötchen vom Bäcker, Bratkartoffeln in der Kantine oder Süßkram zwischendurch. Danach meldet sich aber trotz der vielen Kalorien schon bald wieder neuer Appetit. Ganz klar, denn solche Mahlzeiten und Snacks enthalten reichlich Stärke und Zucker, also schnell verwertbare Kohlenhydrate. Die lassen unseren Blutzuckerspiegel rasant ansteigen. Als Folgereaktion produziert unser Organismus vermehrt das Hormon Insulin. Daraufhin sinkt der Blutzucker wieder rapide – und der Körper fordert Nachschub mit einer Heißhungerattacke. Wir essen wieder, und das Spiel beginnt von vorne: hungern und futtern. Wer aber ständig neue Mengen an schnellen Kohlenhydraten zu sich nimmt, hat permanent zu viel Insulin im Blut – und das verhindert den Fettabbau aus den Körperzellen und lagert stattdessen neues Fett ein.

## **SLOW DOWN MIT LOW CARB**

Low Carb ist ein Weg, um aus diesem Teufelskreis auszubrechen. Dabei wird nicht völlig auf Kohlenhydrate verzichtet, die unser Körper ja dringend braucht. Es geht vielmehr um eine Reduzierung und um einen Umstieg auf langsame Kohlenhydrate (Slow Carbs). Die lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen und halten so länger satt. Auch für das Essen selbst und die Vorbereitungen dafür nimmt man sich bewusst mehr

Zeit: Das Low-Carb-Lunchpaket wird am besten schon am Vorabend gepackt, damit man die Mahlzeit am nächsten Tag ganz entspannt genießen kann.

## **LOW CARB IM GEPÄCK**

Statt des schnellen Griffs zur Currywurst oder zum Schokomuffin sollten wir uns auch außer Haus ausgewogene Low-Carb-Mahlzeiten gönnen, z. B. Sandwiches mit Eiweißbrot, sättigende Salate oder leckere Snacks auf die Hand. Besonders praktisch sind Gerichte, die sowohl kalt schmecken als auch leicht wieder aufgewärmt werden können. Dazu ist zwar etwas Planung nötig, aber alle meine Low-Carb-Rezepte sind schnell gemacht, brauchen kaum außergewöhnliche Zutaten und lassen sich gut am Abend vorbereiten. Praktisch verpackt sind sie am nächsten Tag immer und überall griffbereit.

## **DAS RUNDUM-GUT-PAKET**

Die Rezepte in diesem Buch liefern einen idealen Low-Carb-Mix. Das bedeutet, die Gesamtmenge an Kalorien besteht in der Regel zu maximal 30 % aus Kohlenhydraten. Diese setzen sich vor allem aus verschiedenen Gemüsesorten, proteinreichen Hülsenfrüchten und wenigen Vollkornprodukten zusammen. Neben jeder Menge gesunder Inhaltsstoffe liefern diese Bestandteile reichlich Ballaststoffe, die als Slow Carbs den Blutzuckerspiegel stabil halten. Dazu gibt es viel Eiweiß in Form von Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten. Die schenken Energie und fördern statt des Fett- den Muskelaufbau. Als Sattmacher kommen schließlich noch gesunde, ungesättigte Fette ins Spiel, die z. B. in Pflanzenölen, Nüssen, Saaten und Avocados stecken. Komplett verzichtet wird dagegen auf schnelle Kohlenhydrate in Form von stärkereichen Lebensmitteln

wie Kartoffeln, Reis und Getreideprodukten, z. B. Brot oder Nudeln. Auch Zucker gilt es natürlich zu vermeiden, sowohl pur als auch in Süßigkeiten, Softdrinks und anderen gesüßten Getränken. Bei stark zuckerhaltigen Früchten ist ebenfalls Zurückhaltung geboten (siehe >).



## **DER SCHLAUE MIX**

Auch unterwegs muss Low Carb nicht unbedingt Verzicht bedeuten – wenn man die schnellen durch wenige und langsame Kohlenhydrate ersetzt und diese clever kombiniert. So ist leicht zuckerhaltiges Obst wie Äpfel oder Beeren erlaubt, wenn sie mit Gemüse und Eiweiß kombiniert werden, was wiederum den Blutzuckeranstieg bremst (siehe z. B. Joghurt mit Roter Bete, >). Kohlenhydratbomben wie Brot oder Nudeln werden dagegen durch neue Rezeptideen ersetzt: Geraspelter Blumenkohl anstelle von Reis, statt normaler Pasta gibt's Zucchini-, Linsen- oder Konjaknudeln, und Brot oder Wraps passen mit Weizenkleie anstelle von Mehl und Stärke auch ins Low-Carb-Konzept. Meist landen ganz normale und überall erhältliche Zutaten auf dem Teller – sie werden nur in neuer Form verarbeitet und ausgewogen kombiniert.