GESUND ZUM ERFOLG

GESUNDHEIT MINDSET FITNESS

LOW CARB EINKAUFSLISTE

© Copyright www.Gesundzumerfolg.de
Alle Rechte vorbehalten

Vergiss nie deine Checkliste!
Geh nicht Hungrig einkaufen!
Achte bitte auf die Qualität deiner Nahrung.
Alles was wir unserem Körper geben hat auch Auswirkungen..

DEINE CHECKLISTE:

NICHT MEHR ALS 50GR KOHLENHYDRATHE AM TAG!

2GR POTEINE JE KG KÖRPERGEWICHT

1KG GEMÜSE TÄGLICH

ACHTE AUF DEN KOHLENHYDRATHANTEIL IM GEMÜSE! NUTZE EINE NÄHRWERTTABELLE ZUR KONTROLLE. OBST HAT MEIST EINEN HOHEN KOHLENHYDRATANTEIL. BEEREN HINGEGEN KÖNNEN MODERAT GENOSSEN WERDEN.

ÜBER DEN TAG VERTEILIT ESSEN

DIE TAGESZEIT SPIELT BEIM ESSEN KEINE ROLLE!

AUF DIE KALORIEN ACHTEN

TRACKE DEINE NAHRUNG AM BESTEN IN EINER TRACKINGAPP UM ALLES IM BLICK ZU HABEN.

AUSREICHEND WASSER TRINKEN

TRINKE AM BESTEN 1L WASSER JE 20KG KÖRPERGEWICHT. WENN MÖGLICH TRINKE VORM ESSEN UND WENIGER NACH DEM ESSEN.

© Copyright www.Gesundzumerfolg.de
Alle Rechte vorbehalten

GEMÜSE

BROKKOLI
BLUMENKOHL
GURKEN
TOMATEN
SALATE
ZWIEBELN
ZUCCHINI
AUBERGINE
KOHLRABI
SELLERIE
SPINAT
SPARGEL
ROSENKOHL
GRÜNKOHL
CHINAKOHL
PILZE
PAPRIKA
MÖHREN

PROTEINE

MILCHPRODUKTE

QUARK
JOGHURT
KOKOSJOGHURT*
TOFU
KÄSE
MORZZARELLA
KÖRNIGER FRISCHKÄSE
SCHMAND
KOCHSAHNE
CREME FRAICHE
MASCARPONE
WEIDENBUTTER

TIERISCHE PRODUKTE

EIER
THUNFISCH
LACHSFILET
HÄHNCHENFLEISCH
RINDERFLEISCH
KALBSFLEISCH
HACKFLEISCH
PUTENFLEISCH
GARNELEN

OBST

HIMBEEREN
ERDBEEREN
RHABARBER
HEIDELBEEREN
JOHANNISBEEREN
BROMBEEREN
KOKOSNUSS
AVOCADO HASS

MEHLE

MANDELMEHL
HASELNUSSMEHL
KOKOSMEHL
HANFMEHL
KARTOFFELFASERN
GUARKENMEHL
BAMBUSFASERN
LEINMEHL
GEM. MANDELN

*ZUCKERFREI VARIANTE

© Copyright www.Gesundzumerfolg.de
Alle Rechte vorbehalten

NÜSSE/ SAAT

MANDELN
PEKANNÜSSE
PARANÜSSE
WALNÜSSE
MACADAMIANÜSSE
LEINSAMEN
CHIASAMEN

WEITERES

KONJAK NUDEL
KONJAK REIS
GHEE & SCHMALZ
KOKOSÖL
OLIVENÖL
AVOCADOÖL
RAPSÖL
TEE
KAFFEE
MANDELMILCH
PAPRIKAMARK*
TOMATENMARK*
SENF
KETCHUP LIGHT*
MAYONNAISE*
99% SCHOKOLADE*
BACKKAKAO*
BACKPULVER
KOKOSRASPELN
MISO
NATTO

SÜSSSTOFFE

ERYTRITH
XYLIT
STEVIA
FLAVOUR DROPS

*ZUCKERFREI VARIANTE

© Copyright www.Gesundzumerfolg.de
Alle Rechte vorbehalten