

UN-YONG PARK | BELMOYA

Short Carb Diät

SCHLANK IN 4 WOCHEN
FETT VERLIEREN MIT LOW CARB



Scholle mit Kartoffeln

Impressum

Short Carb Diät

Autor: Un-Yong Park

Copyright ©2018 Un-Yong Park
Alle Rechte vorbehalten
ISBN: 9781091734678
Imprint: Independently published

Herausgeber:

BelMoya

Tanja Weber

Karl-Friedrich-Str. 76 76
79312 Emmendingen
Germany

Mail: info@belmoya.de

Web: www.belmoya.de

Fotos: BelMoya
Lektorat und Korrektorat: BelMoya
Gestaltung: BelMoya

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Printed by Amazon

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Inhaltsverzeichnis | 3 |
| Willkommen! | 5 |
| Der Anfang | 6 |
| Die Short Carb Diät (SCD) | 8 |
| Wie funktioniert es? | 9 |
| Vorteile und Nachteile von SCD | 9 |
| Das kannst Du mit Short Carb erreichen | 10 |
| Wann soll ich die Diät beginnen? | 10 |
| SCD in Stichpunkten:..... | 10 |
| | |
| Low Carb Basiswissen | 11 |
| Ketogene Diät, Low-Carb & Co | 11 |
| Kohlenhydrate & Zucker | 12 |
| Ketose | 12 |
| Die „Keto-Grippe“ | 12 |
| | |
| SCD, das 31-Tage-Programm | 14 |
| Aufbau der Diät | 14 |
| Vorbereitung | 14 |
| Die Vier Phasen | 14 |
| Einkauf vor Diätstart | 15 |
| Nach der Diät | 15 |
| | |
| Die Rezepte | 16 |
| Bitte beachten..... | 16 |
| Wie verwende ich die Rezepte?..... | 16 |
| Abkürzungen in den Rezepten..... | 17 |
| Vorkochen und Einkaufen | 17 |
| Warum sind nicht alle Zutaten relevant? | 17 |
| Kochzeiten | 17 |
| Basic-Rezepte..... | 17 |
| Snacks..... | 17 |
| Umrechnung der Rezepte | 17 |

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|------------|
| Anpassung der Rezepte | 18 |
| Service Rezepte-Anpassung..... | 18 |
| Rezepte anpassen..... | 18 |
| Short-Carb-Diät-Plan (31 Tage) | 20 |
| Vorbereitungsphase | 21 |
| Zuckerverzicht | 21 |
| Vorbacken | 21 |
| Weitere Tabus | 21 |
| Phase 1 | 22 |
| Phase 2 | 44 |
| Phase 3 | 66 |
| Phase 4 | 88 |
| Einige Worte zum Schluss... | 118 |
| Geschafft!..... | 118 |
| Medizinischer Haftungsausschluss | 119 |
| Urheberrechte & Nutzungsbestimmungen. | 119 |
| Rezepte-Verzeichnis Phase 1 und 2 | 120 |
| Rezepte-Verzeichnis Phase 3 und 4 | 121 |
| Rezepte-Verzeichnis Basis und Snacks | 122 |
| Bezugsquellen | 123 |
| Notizen: | 124 |

Willkommen!

Du interessierst Dich für ketogene Diäten und Low-Carb, Du willst die Kontrolle über Dein Gewicht gewinnen und wissen, ob eine kohlenhydrat-reduzierte Ernährungsweise sich dazu eignet? Dann bist Du hier genau richtig. In diesem Buch werden wir Dich mit Informationen, Rezepten und Tipps auf diesem Weg begleiten. Short Carb ist ein 31-Tage-Programm, um gezielt Fett zu verlieren.

Short Carb konzentriert sich darauf, Körperfett zu verbrennen. Wir wollen ja nicht nur Wasser verlieren oder Muskelmasse abbauen. Dazu kombiniert Short Carb verschiedene Ansätze zur Gewichtskontrolle und nutzt die Tatsache, dass wir durch die Zusammensetzung unserer Nahrung, die Stoffwechselprozesse unseres Körpers steuern können. So gewinnst Du die Kontrolle über Dein Gewicht zurück. Es ist uns aber bewusst, dass eine Diät nur dann funktioniert, wenn sie auch durchgezogen wird. Daher haben wir in Short Carb alle Bausteine zusammengeführt, die Du brauchst: Alle relevanten Informationen, den Diätplan selbst und die notwendigen Rezepte. Mit Short Carb verlierst Du Körperfett und lernst, Dein Essen mit anderen Augen zu sehen. Für die Rezepte haben wir uns die beliebtesten Gerichte aus Deutschland angeschaut und diese an unsere Diät angepasst – so sind teilweise neue Gerichte entstanden, die uns vertraut vorkommen und uns trotzdem kulinarisch überraschen.

Als besonderen Service bieten wir Dir die Möglichkeit, alle Rezepte von uns anpassen zu lassen. Auf Wunsch berechnen wir die Mengenangaben in den Rezepten individuell für Deinen Kalorienbedarf.

Dazu schreibst Du uns kurz eine E-Mail mit dem Stichwort: „Rezepte-Anpassung“ an:

info@belmoya.de

Wir senden Dir dann einen kurzen Fragebogen über: Alter, Gewicht, Körpergröße, Aktivitätslevel und Abnehmziel. Sobald wir diese Angaben haben, passen wir alle Mengenangaben entsprechend an und senden sie Dir dann als PDF-Datei zu.

Medizinischer Hinweis: Bevor Du fortfährst, möchten wir Dich noch auf die rechtlichen Aspekte aufmerksam machen. Bitte berücksichtige, dass die Short Carb Diät ausschließlich für gesunde Menschen geeignet sein kann.



Frittata

Wir empfehlen daher – unabhängig vom aktuellen Gesundheitszustand – einen medizinischen Rat in Bezug auf die Teilnahme an einer ketogenen Diät einzuholen. Weitere Infos findest Du in dem Kapitel: „Medizinischer Haftungsausschluss“ am Ende dieses Buches.

Und nun: Viel Vergnügen beim Kochen, Genießen und Abnehmen!

Un-Yong Park

Short-Carb-Team
BelMoya

Der Anfang

Wer hätte gedacht, dass wir, mein Team und ich, jemals ein Buch über Ernährung schreiben würden? Ich jedenfalls nicht – aber hier ist es, also erzähle ich euch, wie es dazu kam.

Ich habe im Alter von 5 Jahren mit Kampfsport angefangen, mit zwanzig Jahren eröffnete ich eine Kampfsport-schule und brachte in den Jahren danach mehr als 300 Schülern die koreanische Kampfsportart Taekwondo näher. Da ich mit meinen Schülern auch an Wettkämpfen teilnahm, war gerade in der Vorbereitungszeit die richtige Ernährung ein wichtiger Aspekt des Trainings. Damals lag der Fokus jedoch hauptsächlich auf der Optimierung von Muskelkraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Bei den Wettkämpfen wird in verschiedenen Gewichtsklassen angetreten, es war daher auch wichtig, das Gewicht meiner Schüler genau zu kontrollieren. Gerade vor wichtigen Wettkämpfen, wenn täglich hart und gezielt trainiert wurde, war es entscheidend, die Ernährung genau anzupassen. Nur so konnte sichergestellt werden, dass meine Wettkämpfer innerhalb eines genau definierten Gewichtsrahmens blieben und trotzdem auf den Punkt Höchstleistungen erbringen konnten. Damals lernte ich viel über die Zusammensetzung der Nahrung, den Stoffwechsel und die direkten Auswirkungen der Ernährung auf den Körper. Bei teilweise 5 bis 6 Stunden Sport täglich war ich zu dieser Zeit selbst schlank, topfit und super definiert.

Doch nach meinem Studium entschied ich mich, diesen Teil meines Lebens zu beenden und konzentrierte mich seither auf meine Arbeit als Designer und Produktentwickler. Beruf, Heirat, Kinder - und ja, die Zeit verging wie im Fluge.

Auch nachdem ich in das Berufsleben gestartet war, machte ich in den ersten Jahren weiterhin regelmäßig Sport, fuhr oft nach Feierabend eine Runde mit dem Mountainbike oder ging schwimmen. Zusätzlich begann ich mich mit Yoga zu beschäftigen. Doch im Laufe der Jahre wurde der Sport immer weniger – dafür nahm

mein Gewicht kontinuierlich zu. Mit 30 Jahren wog ich bei 174 cm Körpergröße 68 Kg, zwanzig Jahre später war ich bei 86 Kg angelangt. Mit steigender Tendenz. Auch meine Fitness hatte deutlich abgenommen. Natürlich werden jetzt einige von euch sagen, dass das so schlimm nicht ist. Aber für mich persönlich war eine Grenze erreicht – und diese Grenze war die Erfahrung, als ich beim Kauf einer Hose wieder mal eine Bundweite größer kaufen musste. Ich fing an, über Strategien nachzudenken, wie ich nicht nur Gewicht verlieren, sondern auch insgesamt wieder fitter und leistungsfähiger werden könnte.

Zuerst versuchte ich einfach, weniger Kalorien zu mir zu nehmen, gemäß der immer noch gültigen Regel: Wer weniger Kalorien aufnimmt, als er verbraucht, nimmt ab. Mit dieser Strategie verlor ich tatsächlich einige Kilos – aber die Kilos kamen wieder. Dazu kam noch das ständige Kalorienzählen. Es war auch meiner Laune nicht gerade förderlich, ich hasse es, mit knurrendem Magen schlafen zu gehen!

Natürlich sind mir die Stoffwechselprozesse meines Körpers geläufig. In Laufe der Zeit sind jedoch die Erkenntnisse aus Medizin, Sport und Fitness-Bereich enorm gestiegen. Daher fing ich an, mich auf den neuesten Stand zu bringen. Schnell stellte ich fest, durch die Möglichkeiten des Internets war nun nicht Informationsmangel das Problem, sondern die Informationsfülle. Und ich sah Massen an schlecht recherchierten oder schlichtweg falschen Informationen. So begann ich, die verschiedensten Methoden nach Vor- und Nachteilen zu prüfen und daraus eine erfolgreiche Strategie für mich persönlich zu entwickeln. Meine Vorgabe war einfach: 10 bis 12 Kg innerhalb von 3 Monaten abnehmen. Und das gezielt an meinen Problemstellen. Zusätzlich wollte ich meine Ernährung grundsätzlich neu aufstellen, um mein Gewicht auch künftig dauerhaft zu halten. Auch mehr Sport war eingeplant, um meine neue Ernährungsweise zu unterstützen.

Meine Erkenntnis aus dieser Phase: Es kommt nicht nur darauf an, wieviel Kalorien man zu sich nimmt, sondern auch, wie sich die Kalorien zusammensetzen. Und: Eine Diät, die kein Spaß macht oder gar nervt, hält man nicht lange durch. Schließlich sind meine Lebensumstände als berufstätiger Familienvater nun etwas anders, als zu der Zeit, wo ich ein junger, ungebundener Student war. So begann ich mich verstärkt mit ketogener Ernährung und Low-Carb zu beschäftigen. Dies schien mir ein erfolgversprechender Ansatz zu sein. Kombiniert mit meinen praktischen Erfahrungen aus meiner Zeit als Kampfsporttrainer und einer gehörigen Portion Pragmatismus als berufstätiger Familienvater, entstand letztendlich daraus die **Short Carb Diät**.

Habe ich schon erwähnt, dass ich leidenschaftlich gerne koche? Daher entwickelte ich parallel dazu gleich die passenden Gerichte. Es traf sich gut, dass ein guter Freund von mir gelernter Koch ist. Zusammen haben wir überlegt, welche Gerichte sich grundsätzlich für eine kohlenhydrat-reduzierte Ernährung eignen. Bei vielen Rezepten erreicht man dies einfach durch gezielte Anpassungen der Zutaten und natürlich haben wir auch viel experimentiert. Regelmäßig haben wir dann Freunde und Bekannte zum Essen eingeladen – dabei hatten wir

jede Menge Spaß, aber genauso wichtig waren uns die Anregungen unserer „Tester“.

Mit diesen Rezepten und meinem Diätplan gelang es mir, innerhalb von 3 Monaten von 86 kg auf 74 kg abzunehmen und halte seitdem dieses Gewicht. Besonders wichtig war jedoch die Tatsache, dass ich hauptsächlich Fettmasse abgebaut hatte. Ich fühle mich seitdem leistungsfähiger, aktiver und habe auch wieder begonnen, regelmäßig Sport zu treiben. Grundsätzlich achte ich nun bei meiner Ernährung auf die Menge an Kohlenhydraten.

Natürlich ist es meinem Umfeld nicht verborgen geblieben, dass mein Bauch verschwunden war. Ich wurde ständig darauf angesprochen, viele fragten mich, wie ich dies geschafft hätte und wie nun meine Ernährung aussieht. Das ging so weit, dass ich meinen Ernährungsplan und meine Rezepte für meine Freunde und Bekannte online stellte. Nach und nach kamen immer mehr Rezepte dazu. Schließlich entstand die Idee, meine Ansätze und Rezepte in einem Buch zusammen zu fassen.

Das Ergebnis liegt nun vor Dir:

Das Short-Carb-Diät-Buch



Zutaten für Keto Körnerbrot

Die Short-Carb-Diät (SCD)

Die Short Carb Diät basiert auf einer fettreichen und kohlenhydratarmen Ernährung und zählt damit zu den ketogenen Diäten. Sie ist ein 31-Tage- Programm, um gezielt Fett zu verlieren. Es kombiniert verschiedene Ansätze aus der Ketogenen Diät und Low-Carb mit Rezepten für eine kohlenhydrat-reduzierte Ernährung. Diese Rezepte lassen sich auch nutzen, um generell seine Ernährungsweise zu ändern.

Einfachheitshalber werden wir nachfolgend von **SCD** sprechen, wenn wir **Short Carb Diät** meinen.

Wenn Du dieses Programm durchführst, begleitet es Dich in dieser Zeit mit Anleitung, Rezepten und Hintergrundwissen. Innerhalb der 31 Tage führen wir Dich durch vier Ernährungsphasen bis zum Ziel. SCD stellt Deinen Körper so um, dass Du anfängst, vermehrt Körperfett zu verbrennen. Damit wirst Du Gewicht verlieren. Wieviel Du letztendlich abnimmst, ist natürlich nicht exakt zu garantieren – dazu sind die individuellen Ausgangssituationen zu unterschiedlich. Aber mit unserem Programm wirst Du abnehmen. Als Anhaltswert kannst Du von etwa 1 - 2 Kilo pro Woche ausgehen, das bedeutet, Du verlierst durchschnittlich 4 - 8 Kilo in Laufe unseres Vier-Wochen-Programmes.

Das klingt nicht nach viel, ist aber tatsächlich eine Menge. Vergiss nicht, es ist hauptsächlich Fett, was Du verlierst. Das entspricht also 8-16 Pakete Butter weniger an Deinen Problemzonen.

Wir konzentrieren uns auf eine dauerhafte, zielgerichtete Gewichtsabnahme – möglichst viele Kilos in möglichst kurzer Zeit zu verlieren ist nicht unser Ziel. Das

halten wir auch nicht für sinnvoll. Wir sollten sorgsam mit unserem Körper umgehen, dazu gehört es auch, es nicht mit extremen Diäten und Maßnahmen „formen“ zu wollen.

SCD vereint verschiedene Ansätze zur Gewichtskontrolle und nutzt die Tatsache, dass wir durch die Zusammensetzung unserer Nahrung die Stoffwechselprozesse unseres Körpers steuern können. Es ist uns aber bewusst, dass eine Diät nur dann funktioniert, wenn sie auch durchgezogen wird. Wer also gerne kocht, sich gerne mit Lebensmitteln und Ernährung beschäftigt, ist eindeutig im Vorteil.

SCD ist aber nicht nur eine Diät, um abzunehmen. Sie kann Dir auch grundsätzlich helfen, Deine Ernährung neu zu überdenken. Unsere Rezepte kannst Du auch in Deinen normalen Alltag übernehmen und dauerhaft in Deinen Speiseplan einbauen. Besonders die Rezepte aus Phase 4 sind ideal für eine dauerhafte Umstellung auf Low Carb.

Doch bevor es mit der Short Carb Diät losgeht, wollen wir einige Punkte klarstellen: Einen dauerhaften Erfolg wirst Du nur erreichen, wenn Du auch Deine Ernährungsweise dauerhaft umstellst. Wir helfen Dir dabei, aber letztendlich funktioniert es nicht, wenn Du nach der Diät wieder in alte Ernährungsweisen zurückfällst. Es sollte auch klar sein, dass unser Programm nicht für Dich geeignet ist, wenn Du nicht selbst kochen willst. Aber die meisten unserer Rezepte sind einfach nachzukochen, vielleicht stellst Du ja dabei sogar fest, dass Kochen durchaus auch Spaß machen kann?

Wie funktioniert es?

Der Mensch braucht Energie, diese nimmt er über die Nahrung auf. Die Energiemenge wird dabei in Kalorien angegeben. Je mehr verwertbare Kalorien die Nahrung hat, desto mehr Energie können wir daraus gewinnen. Nehmen wir jedoch mehr Kalorien auf, als wir verbrauchen, dann speichert unser Körper diese überschüssigen Kalorien für Notzeiten: Wir nehmen zu.

Eigentlich ein toller Trick der Evolution, um Zeiten zu überstehen, wo Nahrungsmangel herrscht. Für unsere Gesellschaft ist aber Nahrungsknappheit normalerweise kein Thema mehr. In jedem Supermarkt können wir für wenig Geld mehr Kalorien kaufen, als wir sofort verbrauchen können. Ein normaler Schokoriegel hat etwa 250 kcal. Ich müsste daher danach etwa 30 Minuten lang joggen, um diese Energie zu verbrauchen. Tu ich es nicht, wird ein großer Teil der Kalorien einfach gespeichert.

Vereinfacht gesagt: Um überschüssige Kalorien langfristig zu speichern, wandelt unser Körper diese in Fett um. Fett hat eine hohe Energiedichte, ein Gramm Fett entspricht ca. 9,3 Kilokalorien, daher ist es ein effektiver Speicher für Energie. Um diese Kalorien wieder abzurufen, verbrennt unser Körper das Fett und produziert dabei sogenannten Ketone. Diese Ketone versorgen dann unseren Körper gezielt mit Energie. Die Phase, in der unser Körper Fett verbrennt und Ketone bildet, wird daher als Ketose bezeichnet - dazu später mehr.

Für die Energiegewinnung kann unser Körper auch auf Glukose (Traubenzucker) zurückgreifen. Diese gewinnt er nicht über Fette, sondern über die Kohlenhydrate in unserer Nahrung. Kohlenhydrate sind Zuckermoleküle, diese können direkt als Zucker vorliegen, oder z.B. als Stärke, wie etwa in Getreide oder Hülsenfrüchten. Aber auch die meisten Obstsorten enthalten viel Zucker, sind also kohlenhydratreich. Obwohl Kohlenhydrate nur halb so viel Energie wie die gleiche Menge Fett liefern, haben sie für unseren Körper einen wesentlichen Vorteil: Aus Kohlenhydraten kann er schnell und einfach Energie gewinnen. Kohlenhydrate und Fette spielen also beide eine zentrale Rolle für die Deckung unseres Energiebedarfs – aber mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Zucker nutzt unser Körper hauptsächlich für die kurzfristigen Deckung des aktuellen Energiebedarfs. Erst wenn die Zuckervorräte im Körper aufgebraucht sind, geht der Körper dazu über, verstärkt seine Fettspeicher zur Energiegewinnung zu verwenden.

Viele Diäten reduzieren nur die Kalorienzufuhr – natürlich kann dies letztendlich zu einer Gewichtsabnahme führen. Trotzdem scheitern viele Menschen daran, oder der Erfolg ist nur kurzfristig. Denn die meisten von uns haben ja einen Alltag, den wir meistern müssen. Kalorien zählen, immer ein Hungergefühl im Bauch, das Gefühl, energielos zu sein und auf vieles zu verzichten – es braucht schon sehr viel Disziplin um rein über weniger Essen, dauerhaft abzunehmen. Bei SCD wird nicht einfach die Kalorienzufuhr reduziert, sondern vor allem auf die Zusammensetzung der Nahrung geachtet und gezielt die Aufnahme von Kohlenhydraten kontrolliert.

Indem wir dem Körper weniger Energie in Form von Zucker zuführen und mehr Fett aufnehmen, ermuntern wir ihn, an seine Fettreserven zu gehen. Führen wir nun dem Körper insgesamt etwas weniger Kalorien zu, als er braucht, erreichen wir, dass unser Körper in eine Art Mischbetrieb geht: Zuerst werden verfügbare Kohlenhydrate verbraucht, parallel dazu deckt er die fehlende Energiemenge durch das Verbrennen von Körperfett. Damit verfügen wir für unseren Alltag über ausreichend Energie und verbrennen nebenher unsere Fettreserven. Es geht also nicht darum, grundsätzlich weniger zu essen, sondern auf die richtige Zusammensetzung unserer Nahrung zu achten und die Fettverbrennung anzukurbeln.

Ziel von SCD ist es, gezielt weniger Kohlenhydrate aufzunehmen und so den Körper anzuregen, in die Ketose zu wechseln – also seinen Energiebedarf hauptsächlich aus Fett zu gewinnen. Wenn wir zusätzlich insgesamt etwas weniger Kalorien zu uns nehmen, als wir verbrauchen, so werden nach und nach die körpereigenen Fettreserven aufgebraucht und wir nehmen ab.

Vorteile und Nachteile von SCD

Es gibt zahlreiche Vorteile einer kohlenhydratreduzierten Ernährungsweise, manche sind aber noch nicht wissenschaftlich abgesichert und/oder betreffen besondere Zielgruppen, etwa positive Auswirkungen bei der Behandlung von Alzheimer und Epilepsie. Viele berichten auch von gesteigerter Konzentrationsfähigkeit. Was jedoch klar durch zahlreiche Studien belegt ist: Es ist ein effektiver Weg zur Gewichtsabnahme. Dauerhafte Nebenwirkungen sind bisher nicht bekannt – aber wie bei

jeder Diät gilt: Vermeide Extreme. 1-2 Kilo Fettmasse in der Woche zu verlieren, stellt ein gesundes und nachhaltiges Ziel dar.

Ohne eine bewusste Umstellung der Ernährung geht es nicht – auch nicht mit SCD! Du solltest also bereit sein, 31 Tage lang selbst zu kochen und sich an unseren Rezepten und Vorgaben zu halten. Aber keine Angst: Mit unseren Rezepten wirst Du nicht das Gefühl haben, etwas zu vermissen. Da Geschmäcker bekanntlich unterschiedlich sind, haben wir für jede Phase unserer Diät mehre Gerichte zur Auswahl – so kannst du selbst bestimmen, welche Rezepte Du kochen willst.

In unseren Rezepten verwenden wir auch Fisch, Fleisch und Eier, SCD ist daher zurzeit nicht für Vegetarier und Veganer geeignet.

Das kannst Du mit Short Carb erreichen

Wenn Du Dich an unser Programm hältst, kannst Du mit Short Carb zwischen 4-8 kg. an Körperfett verlieren. Wiederhole bei Bedarf unsere Diät oder übernehme Deine Lieblingsrezepte auch in die Zeit danach.

Wann soll ich die Diät beginnen?

Grundsätzlich empfiehlt es sich, die Short Carb Diät zu beginnen, wenn innerhalb der 31 Tage keine bedeutenden Feiertage, wie Weihnachten oder Ostern anstehen. Beginne die Diät mit der 3 tägigen Vorbereitungsphase (siehe Diätplan) an einem Freitag, so dass Du am Montag anschließend in die erste Woche der Short Carb Diät überleiten kannst.

SCD in Stichpunkten:

- Short Carb ist ein 31 Tage-Programm
- Es basiert auf fettreichen und kohlenhydratarmen Gerichten
- Es reduziert Gewicht durch das Verbrennen von Körperfett
- Innerhalb von 31 Tagen werden vier Phasen durchlaufen
- Es beinhaltet einen Diätplan und Rezepte für die einzelnen Phasen
- Geeignet für eine Gewichtsreduktion von 4-8 Kilo innerhalb der 31 Tage
- Durch die Verwendung von Fleisch, Fisch und Eiern ist es **nicht** für Vegetarier/Veganer geeignet



Honigmelone mit Schinken

Low Carb Basiswissen

Um besser zu verstehen, wie Short Carb funktioniert, gehen wir nachfolgend auf einige Begriffe etwas ausführlicher ein.

Ketogene Diät, Low-Carb & Co.

In den letzten Jahren sind Diäten, die auf einer Reduktion von Kohlenhydraten basieren, immer populärer geworden.

Alles begann in den frühen Jahren des 20. Jahrhunderts in Amerika. Wissenschaftler experimentierten damals mit verschiedenen Ernährungsformen, um bestimmte Erkrankungen zu behandeln. Basis war dabei eine drastische Verminderung der Kohlenhydrat-Zufuhr in der Ernährung. Die dabei gewonnenen Erkenntnisse führten, quasi als Nebenprodukt, zu verschiedenen Diät-Methoden. Neben der therapeutischen, strengen ketogenen Diät sind seither viele weitere Diäten und Ernährungsweisen mit unterschiedlicher Ausrichtung entstanden. Alle diese Diätformen basieren aber grundsätzlich auf

einer Reduktion von Kohlenhydraten, mal mehr, mal weniger.

Zusammenfassend kann man sagen, bei einer Ketogenen Diät, dürfen maximal 50 gr. Kohlenhydrate pro Tag zu sich genommen werden, gleichzeitig werden ca. 75% des täglichen Kalorienbedarfes aus Fett gedeckt.

Low-Carb ist etwas milder, es sind etwa 50 gr. bis 150 gr. Kohlenhydrate pro Tag erlaubt, etwa 25% des Kalorienbedarfes sollte dabei aus Kohlenhydraten und etwa 50% als Fett aufgenommen werden.

Es ist im Rahmen dieses Buches nicht möglich, auf alle aktuellen Diäten und Ernährungsweisen einzugehen. Die wichtigsten wollen wir hier trotzdem nennen: Die Low-Carb-High-Fat-Diät, die Dukan-Diät, die LOGI-Methode, die Atkins-Diät.

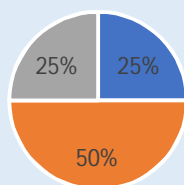
Andere Formen, wie etwa Paleo-Diät, haben zwar Überschneidungen mit Low-Carb und ketogener Diät, stellen aber andere Aspekte in den Mittelpunkt.

Anteil von Kohlenhydraten am täglichen Kalorienzufuhr:

Low Carb

ca. 25 % Anteil am Kalorienzufuhr
max. 50 - 150 g. Kohlenhydrate absolut

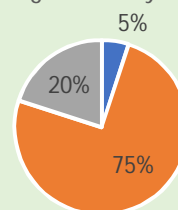
- Kohlenhydrate
- Fett
- Eiweiss



Ketogene Diät

ca. 5% Anteil am Kalorienzufuhr
max. 50 g. Kohlenhydrate absolut

- Kohlenhydrate
- Fett
- Eiweiss



Kohlenhydrate & Zucker

Die meisten Menschen decken Ihren Energiebedarf hauptsächlich mit Kohlenhydraten in Form von raffiniertem Zucker, Reis, Weizen, Brot, Kartoffeln, Nudeln, etc. Besonders problematisch sind dabei die versteckten Zuckerarten in Fertiggerichten, Süßigkeiten, Snacks und Soft-Getränken. Häufig ahnen wir gar nicht, wieviel Zucker wir so über den Tag verteilt zu uns nehmen.

Kohlenhydrate an sich sind grundsätzlich nichts Schlechtes, im Gegenteil. Sie sind schnelle und hochwertige Energielieferanten für unseren Körper. Einige Organe sind sogar auf die Energieversorgung über Zucker angewiesen. Ein Übermaß davon führt jedoch dazu, dass unser Körper die Fettverbrennung weitgehend einstellt und überschüssige Kalorien als Fett speichert. Daher sind unsere Fettpolster so hartnäckig.

Ketose

Die Ketose ist ein gewöhnlicher Stoffwechselprozess, der eintritt, wenn die Glukosereserven (Zuckervorräte) des Körpers aufgebraucht sind. Der Stoffwechsel fährt dann die Verbrennung von Fettzellen hoch, um den Körper weiterhin mit Energie zu versorgen. Zu diesem Zweck werden vermehrt Enzyme produziert, die die Fettzellen in der Leber durch chemische Prozesse aufspalten, wodurch Ketone freigesetzt werden. Diese Ketone versorgen dann unseren Körper mit Energie. Dieser Zustand wird daher als Ketose bezeichnet. Sobald die Ketose eingetreten ist, gewinnt unser Körper die Energie für den gesamten Organismus nicht mehr hauptsächlich aus Zucker (Kohlenhydraten), sondern greift vermehrt auf die körpereigenen Fettreserven zu.

Anzeichen der einsetzenden Ketose:

- **Erhöhter Harndrang**

Die Ketose sorgt für eine natürliche Entwässerung des Körpers. Überschüssiges Wasser, welches zuvor an Glykogenen (Zucker) und Fett gebunden war, wird aus dem Körper gespült. Weiterhin benötigt auch der Fettverbrennungsprozess relativ viel Wasser. Trinke daher viel und richte Dich zu Beginn der einsetzenden Ketose auf häufige Toilettengänge ein.

- **Körpergeruch**

Bei der Fettverbrennung wird Aceton produziert, das teilweise über den Urin, Schweiß und Atem ausgeschieden wird, es kann also sein, dass sich Dein Körpergeruch etwas ändert – das ist normal und ein Anzeichen, dass Du in die Ketose eingetreten bist.

Die „Keto-Grippe“

In den ersten Tagen (bis zu einer Woche) in denen sich der Körper von der Zuckerverbrennung auf die Fettverbrennung einstellt, finden im Körper wichtige Umstellungsprozesse statt. Es werden neue Enzyme gebildet, die Muskeln, sowie andere Organe passen sich auf die neue Energiequelle (Ketone) an. Weiterhin bewirkt die Ketose eine natürliche Entwässerung des Körpers, wodurch viele Mineralien aus dem Körper gespült werden und der Elektrolythaushalt aus der Balance gerät.

Während der Umstellungsphase auf Fettverbrennung, können daher kurzfristig Kopfschmerzen, Schläppheit und Verdauungsbeschwerden auftreten. Dieser Zustand wird auch als „Keto-Grippe“ bezeichnet. Diese klingen jedoch meist innerhalb weniger Tagen von selbst wieder ab und zeigen, dass der Körper auf die Ernährungsumstellung anspricht.

Sollten auch bei Dir Symptome von Keto-Krippe auftreten, keine Sorge. Das geht meist innerhalb von 24 bis 36 Stunden vorbei. Vermeide anstrengende Arbeiten, schlaf viel und trinke immer genug. Da wir schon mal beim Trinken sind: Achte darauf, das Richtige und davon genug zu trinken. Stilles Wasser ist ideal, es sollte aber eine Sorte sein, die einen hohen Mineralgehalt aufweist. Auf Fruchtsäfte solltest Du verzichten oder stark (1/10 Saft zu Wasser) verdünnen. Kaffee und Tee sind kein Problem, solange Du auf Zucker oder Honig verzichtest. Alternativ kannst Du aber Erythrit zum Süßen verwenden. Oder

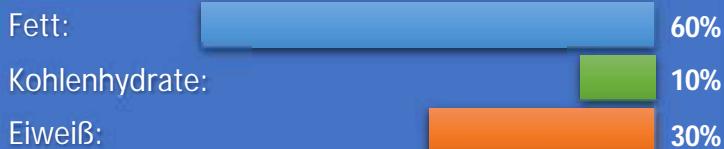
Short-Carb-Diät-Plan (31 Tage)

Vorbereitung

3 Tage



7 Tage



7 Tage



7 Tage



7 Tage

31. Tag - Ende der Diät

Vorbereitung: Zuckerentwöhnung

Innerhalb von drei Tagen reduzieren wir den Verbrauch von Zucker, zuckerhaltigen Speisen und Getränken auf fast Null.

Phase 1: Einleitung der Ketose

Für einen schnellen Übergang in die Fettverbrennung, wird der Anteil von Kohlenhydraten an der Kalorienaufnahme auf unter 5% reduziert.

Phase 2: Training adaptive Fettverbrennung

In dieser Phase soll Dein Körper lernen, dass zwar weniger Kohlenhydrate zur Verfügung stehen, es aber die fehlende Energie aus der Fettverbrennung ergänzen kann.

Phase 3: Hochphase der Fettverbrennung

Da Dein Körper nun stabil in der Ketose ist, fährt es die Fettverbrennung hoch und baut verstärkt Körperfett ab. In dieser Phase verlierst Du am meisten Gewicht.

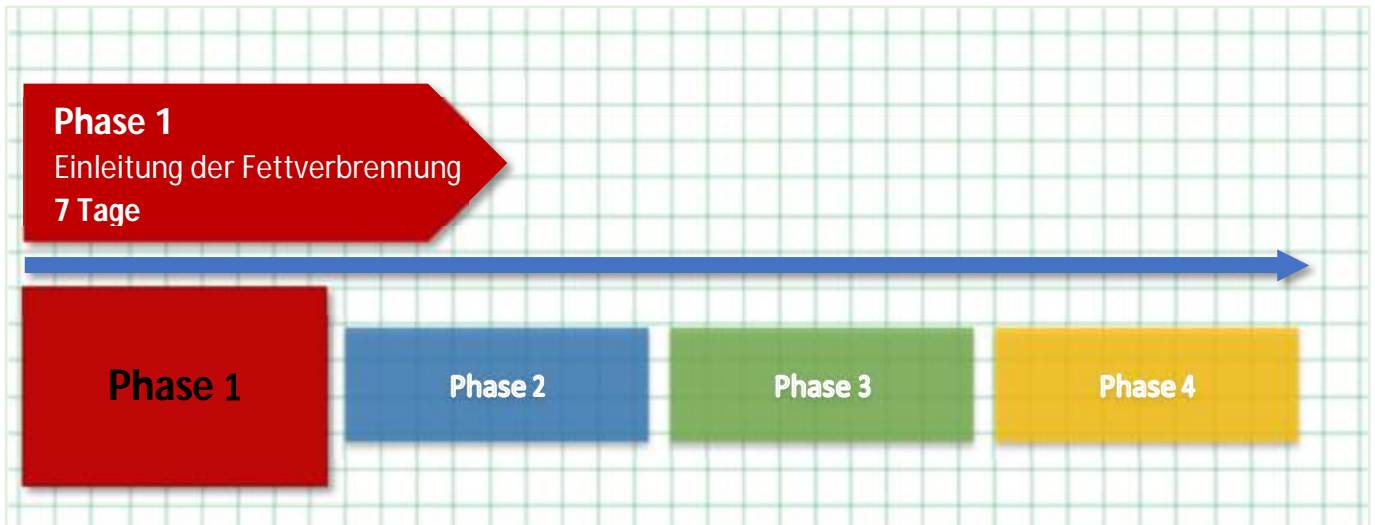
Phase 4: Überleitung in den Alltag

In der Phase 4 bereitest Du Deinen Körper wieder darauf vor, deutlich mehr Kohlenhydrate aufzunehmen und trotzdem die Fettverbrennung nicht runter zu fahren.

Ende der Diät

Du hast die Diät beendet - Wir empfehlen Dir, auch nach der Diät, Dich an den Rezepten aus der Phase 4 zu orientieren.

Phase 1: Einleitung der Ketose



Der Körper bildet vermehrt Ketone und lernt, an seine Fettreserven zu gehen

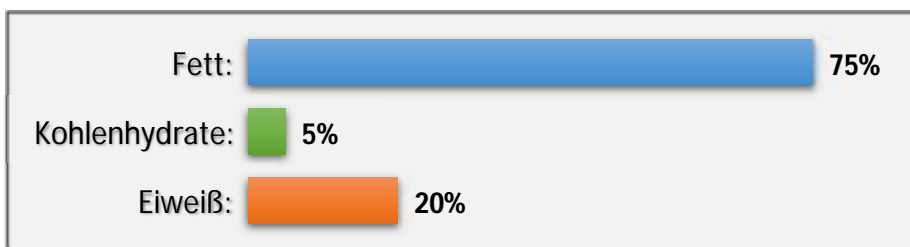
Für einen schnellen Übergang in die Fettverbrennung, wird der Anteil von Kohlenhydraten an der Kalorienaufnahme auf unter 5% reduziert. Ein schneller Übergang in die Ketose reduziert auch die Dauer und Stärke von möglichen Nebenwirkungen, wie etwa Kopfschmerzen.

Bitte verschaffe Dir einen Überblick über alle Rezepte für die erste Phase.

Wähle Dir Deine Lieblingsrezepte aus den Rezepten für Frühstück, Mittag und Abendessen. Erstelle eine Einkaufsliste und besorge Dir alle Zutaten, die Du für die erste Woche brauchst. Schnell verderbliche Produkte wie etwa Hackfleisch, solltest Du aber immer frisch besorgen.

Backe Keto-Leinsamenbrot oder Keto-Körnerbrot vor.

Nährwert-Zusammensetzung der Rezepte in der Phase 1:



Keto-Sandwich



Gut auch für unterwegs!

| Zutat | Menge | Eigene Menge |
|----------------------|--------|--------------|
| 1 Eier | 1 Stk. | |
| 2 Kochschinken | 30 gr. | |
| 3 Tomaten | 30 gr. | |
| 4 Gurke | 30 gr. | |
| 5 Schnittlauch | 3 gr. | |
| 6 Butter | 20 gr. | |
| 7 Keto Leinsamenbrot | 60 gr. | |
| 8 Olivenöl | 2 TL | |
| 9 Mayonnaise | 5 gr. | |

Phase 1

Zeitaufwand: 15 Minuten
 Schwierigkeit: Leicht
 Gesamtkalorien: 476,2 Kcal
26 % vom Tagesbedarf

Anteil am Gesamtkalorien:

Fett: 73,0 %
 Kohlenhydrate: 3,4 %
 Eiweiß: 19,2 %

Zubereitung:

- 1 Ketobrot in zwei Scheiben aufschneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl auf einer Seite anrösten. Auf einen Teller legen und auskühlen lassen.
- 2 Tomaten und Gurken waschen und in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch ebenfalls waschen und kleinhacken.
- 3 In einem Glas das Ei aufschlagen und mit der Hälfte des Schnittlauchs gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit der Hälfte der Butter dünn ausbraten. Auf einen Schneidebrett legen, auskühlen lassen und vierteln.
- 4 Das Ketobrot auf der gerösteten Seite mit der restlichen Butter bestreichen, dann zuerst mit dem gebratenen Ei, dann mit Kochschinken belegen und dünn mit der Mayonnaise bestreichen. Mit Tomaten und Gurken belegen.
- 5 Mit dem Rest vom Schnittlauch bestreuen und servieren.

Wurstsalat mit Ketobrot



Für diese Rezept brauchen wir unsere DIY-Mayonnaise!

| Zutat | Menge | Eigene Menge |
|------------------------|--------|--------------|
| 1 DIY-Mayonnaise | 40 gr. | |
| 2 Geflügelfleischwurst | 70 gr. | |
| 3 Cornichons | 30 gr. | |
| 4 Radieschen | 30 gr. | |
| 5 Zwiebel | 20 gr. | |
| 6 Petersilie | 3 gr. | |
| 7 Paprika, rot | 20 gr. | |
| 8 Keto Leinsamenbrot | 30 gr. | |
| 9 Zitronensaft | 5 ml | |
| 10 Eier | 1 Stk. | |

Phase 1

Zeitaufwand: 15 Minuten
Schwierigkeit: Leicht
Gesamtkalorien: 642 Kcal
36 % vom Tagesbedarf

Anteil am Gesamtkalorien:

Fett: 74,6 %
Kohlenhydrate: 3,8 %
Eiweiß: 19,6 %

Zubereitung:

- 1 Das Ei 10 Minuten lang hartkochen, pellen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen, Radieschen und Paprika waschen und alles in dünne Scheiben schneiden. Cornichons abtropfen lassen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Petersilie hacken und die Hälfte davon dazugeben und alles gut mit der DIY-Mayonnaise vermischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Die Geflügel-Fleischwurst in dünne Streifen schneiden, in die Schüssel geben und alles gut durchmischen. Auf einen Teller geben, mit dem Rest der Petersilie bestreuen und zusammen mit einer Scheibe Keto-Leinsamenbrot servieren.

Blumenkohl-Zucchini-Auflauf



Zucchini ist ein Multitalent!

| Zutat | Menge | Eigene Menge |
|------------------------------|---------|--------------|
| 1 Zucchini | 120 gr. | |
| 2 Blumenkohl | 60 gr. | |
| 3 Hackfleisch Rind | 60 gr. | |
| 4 Broccoli | 60 gr. | |
| 5 Emmentaler | 40 gr. | |
| 6 Milch 3,5% | 50 ml | |
| 7 Frischkäse Doppelrahmstufe | 20 gr. | |
| 8 Zwiebel | 20 gr. | |
| 9 Knoblauch | 1 Zehe | |
| 10 Stärke, Mais | 3 gr. | |
| 11 Eier | 2 Stk. | |

Zusätzlich: Muskatnuss

Phase 2

Zeitaufwand: 15 Minuten
 Schwierigkeit: Leicht
 Gesamtkalorien: 623 Kcal
35 % vom Tagesbedarf

Anteil am Gesamtkalorien:

Fett: 59,1 %
 Kohlenhydrate: 9,9 %
 Eiweiß: 29,6 %

Zubereitung:

- 1 Blumenkohl und Broccoli waschen, in einen Topf 1 Liter Wasser mit 2 TL Salz zum Kochen bringen. Blumenkohl und Broccoli ca. 5 Minuten kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 Zucchini waschen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls klein schneiden.
- 3 In einer Pfanne das Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch und Zucchini anbraten.
- 4 Milch in eine Schüssel gießen und Stärke einrühren, die Eier und Frischkäse dazugeben und alles cremig aufschlagen. Emmentaler reiben und zusammen mit dem angebratenen Hackfleisch dazugeben und vorsichtig verrühren. Salz, Pfeffer und Muskatnuss nach Geschmack dazugeben.
- 5 Eine Auflaufform mit Blumenkohl, Zucchini und Broccoli belegen, dann die Hackfleisch-Ei-Masse darüber verteilen. Alles in einem Backofen bei 180°C etwa 20 Minuten backen.

Einige Worte zum Schluss...

Geschafft!

Jetzt hast Du die Short Carb Diät, das 31-Tage-Programm, hinter Dir – Du solltest nun einige Kilos weniger wiegen, als zur Beginn der Diät. Gut gemacht!

Wir hoffen, es hat Dir sogar Spaß gemacht, Dir Dein Essen selbst zu kochen, Dich mehr mit den Dingen zu beschäftigen, die letztendlich die Basis Deines Körpers bilden.

Die überflüssigen Pfunde, die Du Dir über einen längeren Zeitraum aufgebaut hast, hast Du nicht einfach so innerhalb weniger Wochen verschwinden lassen. Du hast dafür in den letzten vier Wochen jeden Tag selbst gekocht, auf Zucker und Süßigkeiten verzichtet und Dich an unseren Diätplan gehalten. Das war sicher nicht immer einfach.

Damit nun die verlorenen Pfunde nicht wiederkommen, solltest Du Dir künftig mehr Gedanken über Deine Ernährungsweise machen. Denk daran, es gilt immer das Grundgesetz: Nimmst Du mehr Kalorien auf, als Du verbrauchst, nimmst Du unweigerlich zu. Durch eine ausgewogene Ernährung, Zurückhaltung bei der Aufnahme von Kohlenhydraten und gleichzeitig viel Bewegung, solltest Du in der Lage sein, auch langfristig Dein Körpergewicht im Griff zu haben. Iss nicht weiter, wenn Du satt bist und achte darauf, die Qualität des Essens zu genießen, statt auf die Menge zu schielen.

Ein Schnitzel in XXL-Größe ist nur ein großes Schnitzel – über den Geschmack sagt die Größe gar nichts. Verwende immer gute Zutaten und frische Produkte. Halte Dich langfristig an die Nährwertverteilung aus der Phase 4: Maximal 50% der Kalorienzufuhr sollte über Kohlenhydrate erfolgen.

Du kannst die Rezepte aus Phase 4 problemlos in Deine tägliche Ernährung übernehmen. Bei Bedarf kannst Du unsere Diät jedes Jahr mehrfach wiederholen.

Wie sagte schon der Philosoph Feuerbach: „Der Mensch ist, was er isst“



Euer

Un-Yong Park
Short-Carb-Team

Medizinischer Haftungsausschluss

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Konzepte, Ansätze & Meinungen, einschließlich Text und Grafiken, sind ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken geeignet, sie stellen keine medizinische Beratung dar und bieten keinen Ersatz für medizinische Konsultation und Behandlung.

Der Nutzer ist für die Umsetzung der vorliegenden Informationen & Konzepte selbst verantwortlich und sollte

vor dem Diätstart unbedingt eine qualifizierte, medizinische Konsultation einholen.

Der Betreiber von Short Carb kann für Ungenauigkeiten, Fehlinterpretationen und redaktionelle Fehler nicht in Regress genommen werden. Der Urheber, bzw. der Betreiber kann grundsätzlich keine Haftung für Schäden übernehmen, die aus der Nutzung der hier enthaltenen Informationen resultieren können.

Urheberrechte & Nutzungsbestimmungen.

© Copyright 2017 Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieses Buches, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei BelMoya. Bitte fragen Sie uns, falls Sie die Inhalte, oder Teile des Inhaltes dieses Buches verwenden möchten.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG)

Rezepte-Verzeichnis Phase 1 und 2

Phase 1 -Frühstück

| | |
|-----------------------------------|----|
| P1-F1 Schinken-Omelette | 23 |
| P1-F2 Ketobrot mit Schweinebauch | 24 |
| P1-F3 Rührei mit Schnittlauch | 25 |
| P1-F4 Schinkenbrot mit Frischkäse | 26 |
| P1-F5 Pilz-Käse-Omelette | 27 |
| P1-F6 Spiegelei mit Speck | 28 |
| P1-F7 Keto-Sandwich | 29 |

Phase 1 - Mittagessen

| | |
|--------------------------------------|----|
| P1-M1 Nackensteak mit Gemüse | 30 |
| P1-M2 Räucherlachs mit Frischkäse | 31 |
| P1-M3 Tafelspitz mit Meerrettichsoße | 32 |
| P1-M4 Wurstsalat mit Ketobrot | 33 |
| P1-M5 Bratwurst mit Broccoli | 34 |
| P1-M6 Leberkäse mit Spiegelei | 35 |
| P1-M7 Lauchsuppe mit Hackfleisch | 36 |

Phase 1 - Abendessen

| | |
|---------------------------------------|----|
| P1-A1 Frikadellen nach Ketoart | 37 |
| P1-A2 Gemüse Eintopf mit Wursteinlage | 38 |
| P1-A3 Lasagne á la Keto | 39 |
| P1-A4 Caprese mit Rucola | 40 |
| P1-A5 Zucchini Carbonara | 41 |
| P1-A6 Makrele mit Rührei | 42 |
| P1-A7 Seelachs im Karottennest | 43 |

Phase 2- Frühstück

| | |
|--------------------------------------|----|
| P2-F1 Avocado mit gekochten Eiern | 45 |
| P2-F2 Müsli mit Himbeere | 46 |
| P2-F3 Frittata-Variante | 47 |
| P2-F4 Thunfischpaste mit Paprika | 48 |
| P2-F5 Griechischer Jogurt mit Nüssen | 49 |
| P2-F6 Pfannkuchen mit Zimt | 50 |
| P2-F7 Keto Kakao-Shake | 51 |

Phase 2 - Mittagessen

| | |
|---------------------------------------|----|
| P2-M1 Hähnchenbrust Mediterran | 52 |
| P2-M2 Ente auf Kohlrabi | 53 |
| P2-M3 Hähnchenkeule im Gemüsebett | 54 |
| P2-M4 Blumenkohl-Zucchini-Auflauf | 55 |
| P2-M5 Zander auf Broccoli | 56 |
| P2-M6 Rosenkohl-Cremesuppe | 57 |
| P2-M7 Falscher Hase mit grünen Bohnen | 58 |

Phase 2 -Abendessen

| | |
|---|----|
| P2-A1 Gulaschsuppe mit Keto-Brot | 59 |
| P2-A2 Keto-Chili | 60 |
| P2-A3 Broccoli-Salat mit Forelle | 61 |
| P2-A4 Salat mit Hähnchenstreifen | 62 |
| P2-A5 Hühnersuppe mit Schuss | 63 |
| P2-A6 Blumenkohlsuppe mit Garnelen | 64 |
| P2-A7 Schinkenroulade mit grünen Bohnen | 65 |

Rezepte-Verzeichnis Phase 3 und 4

Phase 3 – Frühstück

| | |
|-----------------------------------|----|
| P3-F1 Schinken-Omelette | 67 |
| P3-F2 Ketobrot mit Schweinebauch | 68 |
| P3-F3 Rührei mit Schnittlauch | 69 |
| P3-F4 Schinkenbrot mit Frischkäse | 70 |
| P3-F5 Pilz-Mozzarella-Omelette | 71 |
| P3-F6 Spiegeleier mit Speck | 72 |
| P3-F7 Keto-Sandwich | 73 |

Phase 3 - Mittagessen

| | |
|--------------------------------------|----|
| P3-M1 Nackensteak mit Gemüse | 74 |
| P3-M2 Räucherlachs mit Frischkäse | 75 |
| P3-M3 Tafelspitz mit Meerrettichsoße | 76 |
| P3-M4 Wurstsalat mit Ketobrot | 77 |
| P3-M5 Bratwurst mit Broccoli | 78 |
| P3-M6 Leberkäse mit Spiegelei | 79 |
| P3-M7 Lauchsuppe mit Hackfleisch | 80 |

Phase 3 - Abendessen

| | |
|---------------------------------------|----|
| P3-A1 Frikadellen nach Ketoart | 81 |
| P3-A2 Gemüse Eintopf mit Wursteinlage | 82 |
| P3-A3 Lasagne á la Keto | 83 |
| P3-A4 Caprese mit Rucola | 84 |
| P3-A5 Zucchini Carbonara | 85 |
| P3-A6 Makrele mit Rührei | 86 |
| P3-A7 Seelachs im Karottennest | 87 |

Phase 4 - Frühstück

| | |
|--|----|
| P4-F1 Honigmelone mit Serrano-Schinken | 89 |
| P4-F2 Pfannkuchen mit Himbeere | 90 |
| P4-F3 Tortilla-Variation | 91 |
| P4-F4 Regenbogen-Frühstück | 92 |
| P3-F5 Griechischer Jogurt mit Banane | 93 |
| P3-F6 Müsli mit Kokosraspeln | 94 |
| P3-F7 Paprika-Rucola-Pfanne | 95 |

Phase 4 - Mittagessen

| | |
|---------------------------------------|-----|
| P4-M1 Currywurst mit Kohlrabisticks | 96 |
| P4-M2 Bohneneintopf mit Einlage | 97 |
| P4-M3 Schweinesteak mit Bratkartoffel | 98 |
| P4-M4 Hackbällchen mit Möhrenpuffer | 99 |
| P4-M5 Hähnchennuggets mit Rösti | 100 |
| P4-M6 Kartoffelauflauf | 101 |
| P4-M7 Fischsuppe mit Seelachs | 102 |

Phase 4- Abendessen

| | |
|------------------------------------|-----|
| P4-A1 Spaghetti mit Kohlrabi | 103 |
| P4-A2 Kartoffelsalat Ketostyle | 104 |
| P4-A3 Scholle mit Kartoffel | 105 |
| P4-A4 Krabbensalat mit Honigmelone | 106 |
| P4-A5 Brotzeit mit Nachtisch | 107 |
| P4-A6 Frittata Rucola | 108 |
| P4-A7 Salat mit Joghurt-dressing | 109 |

Rezepte-Verzeichnis Basis und Snacks

Basics

| | |
|-------------------------------|-----|
| P0-B01 DIY-Mayonnaise | 111 |
| P0-B02 Keto Leinsamenbrot | 112 |
| P0-B03 Keto Körnerbrot | 113 |
| P0-B04 Gurken-Zitronen-Wasser | 114 |

Snacks

| | |
|-----------------------------|-----|
| P0-SN01 Jupiter-Kaffee | 115 |
| P0-SN02 Käsekuchen-Himalaya | 116 |

Bezugsquellen

Einige unserer Zutaten sind nicht ganz so geläufig, oder man findet sie nicht so häufig im Handel. Daher haben wir hier einige wichtige Zutaten und unsere Bezugsquellen aufgelistet. Alle Produkte findest Du problemlos in verschiedenen Online-Shops, teilweise auch unter anderen Markennamen. Alle Preise sind nur als Richtwerte zu sehen.

Erythrit

Preise im Handel: ca. 20 €/Kg.
Preise online: ca. 6,60 €/Kg

Wir haben verwendet:
Erythritol der Firma **Zimmermann Sportnahrung**, 5 Kg

Kartoffelfasern

Preise im Handel: ca. 15 €/Kg.
Preis online: ca. 11,00 €/Kg.

Wir haben verwendet:
Kartoffelfasern. der Firma **Zimmermann Sportnahrung**

Leinsamenmehl

Preise im Handel: ca. 10 €/Kg.
Preise online: ca. 8,00 €/Kg

Wir haben verwendet:
Leinsamenmehl der Firma **Mühle Schlingmann**

Proteinpulver Neutral

Preise im Handel: ca. 28 €/Kg.
Preis online: ca. 24,00 €/Kg.

Wir haben verwendet:
Pure natural Whey der Firma **NATURELETICS**

Mandel Mehl

Preise im Handel: ca. 15 €/Kg.
Preise online: ca. 11,00 €/Kg.

Wir haben verwendet:
Mandelmehl der Firma **Mühle Schlingmann**