



# 4 Wochen Low Carb Challenge – 1600 kcal zu einer neuen Zahl

## Einkaufsliste für den aktuellen Tag



### Überblick über die Low-Carb-Ernährung

Eine kohlenhydratarme Ernährung basiert auf Prinzipien, die auf natürliche Weise den Appetit regulieren, den Stoffwechsel verbessern und eine effektivere Gewichtskontrolle unterstützen.

In diesem Ernährungsmodell ist die **Qualität der Kalorien** und die **Wirkung der Makronährstoffe** auf den Körper wichtiger als deren reine Menge.

### Natürliche Appetitregulierung

1. **Größeres Sättigungsgefühl:** Ein Low-Carb-Speiseplan enthält mehr Eiweiß und gesunde Fette, die deutlich sättigender sind als Kohlenhydrate. Dadurch tritt Hunger seltener auf, was zu einer spontanen Reduzierung der Kalorienaufnahme führt – ganz ohne Zwang.
2. **Stabiler Blutzuckerspiegel:** Eine kohlenhydratarme Ernährung reduziert Blutzuckerschwankungen und senkt das Risiko von Heißhungerattacken infolge von Unterzuckerung (Hypoglykämie).

### Thermischer Effekt von Lebensmitteln (TEF)



1. **Mehr Energieverbrauch bei der Verdauung:** Die Verdauung von Eiweiß erfordert mehr Energie als die von Fett oder Kohlenhydraten – das führt zu einem geringeren Netto-Kalorienüberschuss.

## Ketose und metabolische Effizienz

1. **Fett als Hauptenergiequelle:** In der ketogenen Variante (sehr kohlenhydratarm) stellt der Körper seinen Stoffwechsel um und nutzt Fett als primäre Energiequelle. Dieser Prozess ist weniger energieeffizient und führt zu einem höheren Kalorienverbrauch.

## Stoffwechsellvorteile

1. **Verbesserte Insulinsensitivität:** Ein niedriger Insulinspiegel fördert die Fettverbrennung und reduziert die Fettspeicherung.
2. **Effiziente Energienutzung:** Der Körper passt sich an die neue Ernährungsweise an, was zu besserer Gewichtskontrolle führen kann – auch ohne Kalorienzählen.

## Praktische Hinweise zur Umsetzung

1. Bei Gerichten, die eingefroren werden können (z. B. Suppen), können Reste aufbewahrt und später verwendet werden. Alternativ kann man mehrere Portionen vorkochen und bei Bedarf einfach auftauen und erwärmen – das spart Zeit.
2. Für bessere Ergebnisse empfiehlt es sich, 10–20 Minuten vor jeder Mahlzeit 1–2 Gläser stilles Wasser zu trinken – das unterstützt die Verdauung und steigert das Sättigungsgefühl.
3. An verschiedenen Tagen beginnt das Frühstück mit Wasser und Zitronensaft oder Wasser mit Grapefruitsaft.
4. Gemüsesäfte können Nahrungsergänzungsmittel teilweise oder vollständig ersetzen.

## Was zeichnet eine Low-Carb-Diät aus?

Die Mahlzeiten sind in der Regel nach folgendem Makronährstoffverhältnis aufgebaut:

1. **Eiweiß: 30 %**
2. **Fett: 40 %**
3. **Kohlenhydrate: 30 %**

## WHO-Empfehlungen zum Energieanteil aus Makronährstoffen:

1. **Kohlenhydrate:** 45–60 % des Gesamtenergiebedarfs. Bevorzugt werden komplexe Kohlenhydrate (Vollkornprodukte, Gemüse, Obst); Zucker sollte auf unter 10 % (idealerweise < 5 %) begrenzt werden.
2. **Fette:** 20–35 %. Gesättigte Fette sollten < 10 % betragen, Transfette ganz vermieden werden. Empfohlen werden ungesättigte Fette (z. B. Olivenöl, Nüsse, Fisch).
3. **Eiweiß:** 10–15 %, manche Quellen erlauben bis zu 20 %. Quellen: mageres Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Milchprodukte.

## Vorteile einer Low-Carb-Ernährung mit maximal 30 % Kohlenhydraten:



1. **Low Carb:** 30 % Kohlenhydrate ist deutlich weniger als in einer typischen Ernährung, aber nicht extrem wie bei Keto (< 10 %). Es handelt sich um ein sogenanntes „moderates Low Carb“.
2. **Hoher Eiweißanteil (30 %)** fördert das Sättigungsgefühl, die Regeneration und den Stoffwechsel, was beim Abbau von Körperfett hilfreich sein kann.
3. **Hoher Fettanteil (40 %)** ist akzeptabel, wenn er aus gesunden Quellen stammt (z. B. Avocados, Olivenöl, fetter Fisch, Nüsse).

### Hinweis zu dieser Ernährungsweise:

1. **30 % Eiweiß ist viel** – langfristig kann das bei Personen mit Nierenproblemen belastend sein, ist aber für gesunde Menschen in der Regel unbedenklich.
2. **30 % Kohlenhydrate** könnten für sehr aktive Menschen (Sportler, körperlich sehr Aktive) zu wenig sein, es sei denn, der Körper ist gut darauf eingestellt, Energie aus Fetten zu gewinnen.

Das Verhältnis **30 % | 40 % | 30 %** ist eine **gesunde Variante der Low-Carb-Ernährung**, wenn man gesund ist, Fette gut verträgt und keine Nierenprobleme hat.

### Was enthält der Ernährungsplan?

1. Mahlzeiten auf Basis kohlenhydratarmer, eiweißreicher Lebensmittel
2. Praktische Rezepte
3. Klare Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr
4. Ernährung ohne Hungergefühl
5. Kein Jo-Jo-Effekt
6. Leckere, alltagstaugliche Rezepte – ohne radikale Umstellung der Essgewohnheiten
7. Einkaufsliste zur besseren Planung
8. Tägliche Übersicht über Mikro-, Makronährstoffe und Vitamine
9. 24/7-Zugang zum Ernährungsplan im persönlichen Profil – von jedem mobilen Gerät aus



### **Einkaufsliste für den aktuellen Tag**

- **Apfel**  
1 x Stück - 180g
- **Bambussprossen**  
150 x Gram - 150g
- **Butter**  
1.5 x Tee Löffel - 15g
- **Dill frisch oder getrocknet**  
1 x Tee Löffel - 2g
- **Frische Champignons, braun**  
100 x Gram - 100g
- **Gouda Käse**  
2 x Scheibe - 50g
- **Gurke, Gewächshaus**  
1 x Stück - 180g
- **Halbfetter Frischkäse**  
100 x Gram - 100g
- **Knochenlose Lenden**  
200 x Gram - 200g
- **Mehrkorn-Vollkorn-Roggenbrot**  
2 x Scheibe Brot - 60g
- **Olivenöl**  
1 x Tee Löffel - 5g
- **Rettich**  
4 x Stück - 60g
- **Rote Zwiebel**  
1 x Stück - 80g
- **Salz, weiß**  
3 x Priese - 0.3g
- **Schnittlauch**  
2 x Tee Löffel - 4g
- **Schwarzer Pfeffer**  
3 x Priese - 0.3g
- **Sesamsamen**  
1 x Tee Löffel - 5g
- **Sesamöl**  
1 x Tee Löffel - 5g
- **Skyr – isländischer Joghurt**



3 x Esslöffel - 75g

- **Sojasauce (hell)**

2 x Esslöffel - 20g

- **Vollkorn-Roggenbrot**

1 x Scheibe Brot - 30g

- **Vollkorn-Spaghetti-Nudeln**

1 x Portion - 50g

- **Walnusskerne**

3 x Stück - 12g

- **Zwiebel**

1 x Stück - 170g