



Low Carb Challenge – 1600 kcal Low-Carb-Diät – 4 Wochen zur leichteren Figur

Einkaufsliste für den aktuellen Tag



Low-Carb-Diät – effektiver Abnehmplan für mehr Leichtigkeit und Energie

Willst du überflüssige Kilos loswerden, dich leichter fühlen und neue Energie tanken? Die **Low-Carb-Diät** ist ein einfacher und wirksamer Weg zum gesunden Abnehmen. Sie unterstützt die Fettverbrennung, reguliert den Appetit und bringt

Dietspremium | Low Carb Challenge - 1600 kcal Low-Carb-Diät - 4 Wochen zur leichteren Figur



deinen Stoffwechsel in Schwung. Perfekt für alle, die eine **schlanke Figur** erreichen möchten – ohne ständiges Kalorienzählen und Hungern.

Warum eine Low-Carb-Diät?

1. **Weniger Hunger, mehr Sättigung** – Eiweiß und gesunde Fette halten den Appetit unter Kontrolle.
2. **Stabile Energie** – keine Blutzuckerschwankungen, keine Heißhungerattacken.
3. **Aktiver Stoffwechsel** – dein Körper verbrennt mehr Energie bei der Verdauung von Eiweiß.
4. **Natürliches Fettverbrennen** – bei weniger Kohlenhydraten greift der Körper schneller auf Fettreserven zurück.
5. **Kein Jo-Jo-Effekt** – ein Plan mit einfachen, natürlichen Lebensmitteln.

Wie funktioniert die Low-Carb-Diät?

Die Makronährstoffverteilung in diesem **ausgewogenen Abnehmplan**:

1. **30 % Eiweiß** – sorgt für Sättigung, Regeneration und Fettabbau.
2. **40 % gesunde Fette** – Energie aus Avocado, Olivenöl, Nüssen, fettem Fisch.
3. **30 % Kohlenhydrate** – weniger als üblich, aber nicht so streng wie bei Keto.

So erreichst du:

1. sättigende und trotzdem leichte Mahlzeiten,
2. weniger Appetit – ganz ohne Kalorienzählen,
3. einfache Umsetzung dank klarer Rezepte, Einkaufsliste und Schritt-für-Schritt-Anleitung.

Für wen ist diese Diät geeignet?

1. Für alle auf **Gewichtsreduktion**, die schnelle Ergebnisse wollen.
2. Für alle, die von einer **schlanken Figur und mehr Energie** träumen.
3. Für Berufstätige, die einen **praktischen und unkomplizierten Plan** suchen.
4. Für moderat aktive Menschen, die ihren Stoffwechsel verbessern und ihr Gewicht kontrollieren möchten.

Was enthält der Plan?

1. Mahlzeiten auf Basis **kohlenhydratarmer Lebensmittel**.
2. Einfache und leckere Rezepte.
3. Klare Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr.
4. **Kein Hunger, kein Jo-Jo-Effekt**.
5. Einkaufsliste für entspanntes Planen.



6. Tägliche Übersicht zu Makros und Vitaminen.
7. **24/7 Zugriff** auf den Plan über jedes mobile Gerät.

Starte jetzt!

Dein Weg zur Reduktion kann leicht und effektiv sein. Entscheide dich für die **Low-Carb-Diät**, erlebe echte Ergebnisse und genieße mehr Energie im Alltag.

👉 **Wähle deinen Plan und spüre die Leichtigkeit – ganz ohne Verzicht!**



Einkaufsliste für den aktuellen Tag

- **Bambussprossen**
150 x Gram - 150g
- **Camembert**
0.5 x Packung - 60g
- **Frische Champignons, braun**
100 x Gram - 100g
- **Frisches Oregano**
1 x Handvoll - 3g
- **Halbfetter Frischkäse**
100 x Gram - 100g
- **Hähnchenbrustschinken**
4 x Scheibe - 60g
- **Knochenlose Lenden**
200 x Gram - 200g
- **Quark-Käse, homogenisiert, fettfrei**
2 x Esslöffel - 60g
- **Rettich**
2 x Stück - 30g
- **Salz, weiß**
2 x Priesen - 0.2g
- **Schnittlauch**
2 x Tee Löffel - 4g
- **Schwarzer Pfeffer**
2 x Priesen - 0.2g
- **Sesamsamen**
1 x Tee Löffel - 5g
- **Sesamöl**
1 x Tee Löffel - 5g
- **Sojasauce (hell)**
2 x Esslöffel - 20g
- **Vollkorn-Roggenbrot**
2 x Scheibe Brot - 60g
- **Vollkorn-Spaghetti-Nudeln**
1 x Portion - 50g
- **Vollkorn-Toastbrot**
4 x Scheibe Brot - 92g
- **Walnusskerne**



1 x Stück - 4g

- **Zwiebel**

1 x Stück - 170g