

Die Einfach Slow Carb Lebensmittelliste



Slow Carb Lebensmittel	Kategorie	Proteinreich?	Bemerkung	Worauf musst Du achten?
Artischockenherzen	Gemüse			
Aubergine	Gemüse			
Avocado	Gemüse			Zum Gewicht halten okay, aber nicht zum Fettabbau
Bambussprossen	Gemüse			
Blattgemüse	Gemüse			
Blumenkohl	Gemüse			
Bohnen	Gemüse	ja	Enthält viel Kalium	
Brokkoli	Gemüse			
Butternusskürbis	Gemüse			Zum Gewicht halten okay, aber nicht zum Fettabbau
Chili	Gemüse			
Chinakohl	Gemüse			
Eisbergsalat	Gemüse			
Endiviensalat	Gemüse			
Erbsen	Gemüse	ja		
Essiggurken	Gemüse			Ggf. OK, Zutatenauflistung beachten.
Feldsalat	Gemüse			
Fenchel	Gemüse		Enthält viel Kalzium und Kalium	
Grüne Bohnen	Gemüse			
Grünkohl	Gemüse		Enthält viel Kalzium und Kalium	
Karotten	Gemüse			Zum Gewicht halten okay, aber nicht zum Fettabbau
Kichererbsen	Gemüse	ja	Eine Handvoll ist okay	
Knoblauch	Gemüse			
Kohl	Gemüse		Enthält viel Kalium	
Kohlrabi	Gemüse			
Kresse	Gemüse			
Kürbis	Gemüse			Zum Gewicht halten okay, aber nicht zum Fettabbau
Lauch	Gemüse			
Linsen	Gemüse	ja	Enthält viel Kalium	
Mangold	Gemüse		Enthält viel Kalzium	

Die Einfach Slow Carb Lebensmittelliste

Mungbohnenkeimlinge	Gemüse			
Oliven	Gemüse			
Paprika	Gemüse			
Pastinaken	Gemüse			Zum Gewicht halten okay, aber nicht zum Fettabbau
Pilze	Gemüse			
Rettich	Gemüse			
Römersalat	Gemüse			
Rosenkohl	Gemüse			
Rote Beete	Gemüse			Zum Gewicht halten okay, aber nicht zum Fettabbau
Rotkohl	Gemüse			
Rucola	Gemüse			
Salatgurke	Gemüse			
Sauerkraut	Gemüse			
Sauerkraut	Gemüse			
Seetang	Gemüse			
Sellerie	Gemüse			
Sojabohnen	Gemüse	ja		
Spargel	Gemüse			
Speisekürbis	Gemüse			Zum Gewicht halten okay, aber nicht zum Fettabbau
Spinat	Gemüse		Enthält viel Kalzium und Kalium	
Sprossen: Alfalfa, Bohnen oder Brüssel	Gemüse			
Süßkartoffel	Gemüse			Zum Gewicht halten okay, aber nicht zum Fettabbau
Tomaten	Gemüse			
Zucchini	Gemüse			
Zwiebeln	Gemüse			
Eier / Eiweiß (Bio oder Freilandhaltung)	Tierische Produkte	ja		
Fisch	Tierische Produkte	ja		
Lamm	Tierische Produkte	ja		
Rindfleisch	Tierische Produkte	ja		
Schalentiere	Tierische Produkte	ja		
Schweinefleisch	Tierische Produkte	ja		
Wildfleisch	Tierische Produkte	ja		
Cashewnüsse	Nüsse und Samen	ja	Enthält viel Kalium und Magnesium	Eine Handvoll Nüsse oder Samen pro Tag als Mahlzeiterersatz ist okay

Die Einfach Slow Carb Lebensmittelliste

Chiasamen	Nüsse und Samen	ja	Enthält viel Kalium	Eine Handvoll Nüsse oder Samen pro Tag als Mahlzeiterersatz ist okay
Erdnüsse	Nüsse und Samen	ja	Enthält viel Kalium und Magnesium	Eine Handvoll Nüsse oder Samen pro Tag als Mahlzeiterersatz ist okay
Hanfsamen	Nüsse und Samen	ja	Enthält viel Kalium	Eine Handvoll Nüsse oder Samen pro Tag als Mahlzeiterersatz ist okay
Haselnüsse	Nüsse und Samen	ja	Enthält viel Kalium	Eine Handvoll Nüsse oder Samen pro Tag als Mahlzeiterersatz ist okay
Kürbiskerne	Nüsse und Samen	ja	Enthält viel Magnesium	Eine Handvoll Nüsse oder Samen pro Tag als Mahlzeiterersatz ist okay
Leinsamen	Nüsse und Samen	ja		Eine Handvoll Nüsse oder Samen pro Tag als Mahlzeiterersatz ist okay
Macadamianüsse	Nüsse und Samen	ja	Enthält viel Kalium	Eine Handvoll Nüsse oder Samen pro Tag als Mahlzeiterersatz ist okay
Mandeln	Nüsse und Samen	ja	Enthält viel Kalium	Eine Handvoll Nüsse oder Samen pro Tag als Mahlzeiterersatz ist okay
Mohnsamen	Nüsse und Samen	ja		Eine Handvoll Nüsse oder Samen pro Tag als Mahlzeiterersatz ist okay
Paranüsse	Nüsse und Samen	ja	Enthält viel Kalium	Eine Handvoll Nüsse oder Samen pro Tag als Mahlzeiterersatz ist okay
Paranüsse	Nüsse und Samen	ja	Enthält viel Kalium	Eine Handvoll Nüsse oder Samen pro Tag als Mahlzeiterersatz ist okay
Pekannüsse	Nüsse und Samen	ja	Enthält viel Kalium	Eine Handvoll Nüsse oder Samen pro Tag als Mahlzeiterersatz ist okay
Pinienkerne	Nüsse und Samen	ja		Eine Handvoll Nüsse oder Samen pro Tag als Mahlzeiterersatz ist okay
Pistazien	Nüsse und Samen	ja		Eine Handvoll Nüsse oder Samen pro Tag als Mahlzeiterersatz ist okay
Sesam	Nüsse und Samen	ja		Eine Handvoll Nüsse oder Samen pro Tag als Mahlzeiterersatz ist okay

Die Einfach Slow Carb Lebensmittelliste

Sonnenblumenkerne	Nüsse und Samen	ja	Enthält viel Magnesium	Eine Handvoll Nüsse oder Samen pro Tag als Mahlzeiterersatz ist okay
Walnüsse	Nüsse und Samen	ja	Enthält viel Kalium	Eine Handvoll Nüsse oder Samen pro Tag als Mahlzeiterersatz ist okay
Artischockenprotein	Proteinpulver	ja		
Braunes Reisprotein	Proteinpulver	ja		
Eiweißprotein	Proteinpulver	ja		
Erbsenprotein	Proteinpulver	ja		
Hanfprotein	Proteinpulver	ja		
Kaseinprotein	Proteinpulver	ja		
Wheyprotein Isolat	Proteinpulver	ja		
Mandelbutter	Fette	ja		Bis zu 2 Esslöffel pro Tag
Butter	Fette			
Cashewbutter	Fette	ja		Bis zu 2 Esslöffel pro Tag
Erdnussbutter	Fette	ja		Bis zu 2 Esslöffel pro Tag
Fischöl	Fette			
Leinsamenöl	Fette			
Macadamiaöl	Fette	ja		
Olivenöl	Fette			
Sahne	Fette			Bis zu 2 Esslöffel pro Tag, kein Halb und Halb
Traubenkernöl	Fette			
Anissamen	Gewürze und Kräuter			
Basilikum	Gewürze und Kräuter			
Cayennepfeffer	Gewürze und Kräuter			
Chilipulver	Gewürze und Kräuter			
Currygewürz: Grün, Gelb oder Rot	Gewürze und Kräuter			
Dillsamen	Gewürze und Kräuter			
Estragon	Gewürze und Kräuter			
Fenchelsamen	Gewürze und Kräuter			
Gewürznelken	Gewürze und Kräuter			
Ingwer	Gewürze und Kräuter			
Kardamom (gemahlen)	Gewürze und Kräuter			
Knoblauchpulver	Gewürze und Kräuter			
Koriandersamen	Gewürze und Kräuter			
Kreuzkümmel	Gewürze und Kräuter			

Die Einfach Slow Carb Lebensmittelliste

Kümmel Saatgut	Gewürze und Kräuter	
Kurkuma	Gewürze und Kräuter	
Minze	Gewürze und Kräuter	
Mohnsamensamen	Gewürze und Kräuter	
Muskatnuss (gemahlen)	Gewürze und Kräuter	
Oregano	Gewürze und Kräuter	
Paprikapulver	Gewürze und Kräuter	
Pfeffer: Schwarz	Gewürze und Kräuter	
Piment	Gewürze und Kräuter	
Salz	Gewürze und Kräuter	
Selleriesamen	Gewürze und Kräuter	
Senf	Gewürze und Kräuter	
Sesamsaatgut	Gewürze und Kräuter	
Thymian	Gewürze und Kräuter	
Vanilleextrakt	Gewürze und Kräuter	
Zwiebelpulver	Gewürze und Kräuter	
Apfelessig	Sonstiges	
Balsamico	Sonstiges	
Bohnennudeln	Sonstiges	ja
Brühe (Rindfleisch, Huhn oder Gemüse)	Sonstiges	
Ghee (Butterschmalz)	Sonstiges	
Hüttenkäse	Sonstiges	ja
Linsennudeln	Sonstiges	ja
Mayonnaise	Sonstiges	Bis zu 1 Esslöffel pro Tag
Pesto	Sonstiges	
Salsa	Sonstiges	Bis zu 250g pro Tag
Scharfe Würzsoßen (Tabasco oder Cholula)	Sonstiges	Bis zu 3 Esslöffel pro Tag
Senf	Sonstiges	Bis zu 3 Esslöffel pro Tag
Sojasoße	Sonstiges	
Weinessig	Sonstiges	
Kaffee (schwarz, ungesüßt)	Getränke	
Kokosnusswasser	Getränke	
Mandelmilch (ungesüßt)	Getränke	
Rotwein (trocken)	Getränke	Bis zu 2 Gläser pro Tag

Die Einfach Slow Carb Lebensmittelliste

Tee: Schwarz, Grün, Kräuter (heiß oder mit Eis, ungesüßt und ohne Milch)	Getränke
Wasser	Getränke
