

7 Tage Low-Carb-Challenge: Wie du Kohlenhydrate einfach reduzieren kannst



Selbstgemachte Pizza hier, frisch gekochte Pasta dort ... und die liebevoll hochgestapelten Sandwiches und Burger mit selbstgebackenen Buns, von unserem ehrwürdigen „Earl of Booze and Bacon“ kann ich natürlich auch nicht einfach so stehen lassen – das wäre ein absolutes Food-Vergehen!

In solchen Momenten kommt der Standardsatz zum Einsatz, mit dem meine Kollegin Lotte und ich unser schlechtes Gewissen beruhigen, wenn in der Küche wieder etwas zum Naschen herumsteht: „Na gut, ein kleines Stück müssen wir aber probieren ...“ Das Problem dabei: auf den Tellern sehen die Stücke dann meist doch nicht mehr sooo klein aus, wie ursprünglich geplant. „Lisa, wenn das so weitergeht, muss man uns bald aus der Springlane-Küche rausrollen.“ Ja, da hatte die liebe Lotte wohl recht. Und schon waren wir uns einig: Es war Zeit für die nächste Challenge – diesmal für uns beide!

Eine Woche und keine Kohlenhydrate – okay, weniger Kohlenhydrate. Einfach mal auf Zucker, Mehl und stärkehaltige Lebensmittel verzichten. Und so leichter, gesünder und fitter fühlen und nebenbei ein bisschen was für die Bikinifigur tun. Das war unser Plan. Ein guter Plan, fanden wir!

Der Tag davor – Tschüss Kohlenhydrate

Tag Null – das hieß für Lotte und mich, alle Gedanken an Kuchen und Co. verdrängen und uns auf das Wesentliche konzentrieren, damit der Start mit möglichst wenigen

Versuchungen beginnen konnte:

To-dos für unsere Low-Carb-Woche:

1. Die **Low-Carb-Regeln** studieren und uns bewusstmachen, wo die kleinen gemeinen Kohlenhydrate überall auf uns lauern.
2. **Essensplanung:** Rezepte mit möglichst wenigen Carbs für die ganze Woche müssen her.
3. Was brauchen wir zum Kochen und Backen – **haben wir sämtliches Zubehör da?**
4. Den **Vorratsschrank ausmisten** und mit **kohlenhydratarmen Alternativen** auffüllen – bekommen wir alles um die Ecke oder müssen wir spezielle Zutaten (wie z.B. Xucker) eventuell online bestellen?
5. Der große **Wocheneinkauf** mit konkretem Plan, großem Wagen und ohne Süßkram.

Also, wie war das noch mit den Low-Carb-Regeln?

Wir haben nochmal nachgelesen:

1. **Verzichte auf Zucker!**
2. Wenn du nicht verzichten kannst, verwende Austauschstoffe wie **Xylit oder Stevia**.
3. Trink **2-3 Liter Flüssigkeit** pro Tag – ideal sind Wasser und ungesüßte Tees.
4. Iss **viel Gemüse**, das wenig Stärke enthält und vermeide Sorten mit hohem Stärkeanteil.
5. **Hab keine Angst vor Fett** und iss reichlich ungesättigte Fettsäuren in Form von pflanzlichen Fetten. Nimm gelegentlich gesättigte Fette über tierische Lebensmittel zu dir.
6. Sicher dir die Kraft der Proteine in Form von **eiweißreichen Zutaten**.
7. Wenn Carbs, dann **komplexe Kohlenhydrate** – also

7 Tage Low-Carb-Challenge: Wie du Kohlenhydrate einfach reduzieren kannst

immer Vollkorn statt Weißmehl.

8. Gönn deinem Körper zwischen den Mahlzeiten eine 4-5-stündige Verdauungspause.

Klingt eigentlich ziemlich simpel – in der Theorie. Aber wir ahnten schon, dass es innerhalb einer Food-Redaktion mit Versuchsküchen sowie zahlreichen Kochkünstlern und Küchenakrobaten nicht ganz so einfach werden würde.

Die Dos und Don'ts beim Einkauf

Beim gemeinsamen Großeinkauf hieß es dann am Riemen reißen, fokussieren und eisern an die Einkaufsliste halten. Gut, dass die Gemüseabteilung zuerst auf uns wartete. Nach reichlich Zucchini, Salat, Avocado, Tomaten und Co. wäre im Einkaufswagen sowieso kein Platz mehr für eine Schokoladen-Eskalation im großen Stil gewesen – das machte es uns etwas leichter.



Diese Low-Carb-Zutaten dürfen in der Küche nicht fehlen.

Eigentlich ist es auch einfach, was im Wagen landen darf und was im Sinne des Low-Carb-Gedanken besser draußen bleibt: **Fett- und proteinreiche Produkte** dürfen rein. Zucker- und stärkehaltige Lebensmittel bleiben draußen.

Dos – davon gerne reichlich

- Wasser und Tee
- Eier
- Fleisch (nicht paniert!)
- Fisch & Meeresfrüchte

- Stärke- und zuckerarmes Gemüse mit geringem Kohlenhydratanteil (z.B. Zucchini, Kohl, Brokkoli, Gurke, Pilze, Spinat)
- Nüsse, Kerne, Samen
- Fruktosearmes Obst in kleinen Mengen (z.B. Beeren, Zitrusfrüchte, Kiwi, Avocado, Papaya)
- Unverarbeitete Milchprodukte (z.B. Joghurt, Buttermilch, Quark)
- Käse
- Fette

Don'ts – davon so wenig wie möglich

- Säfte, Limonaden & Alkohol
- Getreide, Weizenmehl & Haferflocken, Brot & Backwaren
- Stärkehaltiges Gemüse (z.B. Kartoffeln & Süßkartoffeln, Kürbis, Mais)
- Reis
- Fruktosereiches Obst (besonders keine Bananen, Trauben, Süßkirschen, Datteln und andere Trockenfrüchte)
- Verarbeitete Wurst mit Zuckerzusätzen
- Süßigkeiten
- Raffinierter Zucker (natürliche Zuckerersatzstoffe so selten wie möglich)

In Sachen Zuckerverzicht war ich dank meiner Clean-Eating-Challenge ja schon recht erprobt. Lotte hingegen hatte da schon etwas mehr Respekt. Aber beim Anblick der vielen frischen Zutaten war die Motivation auch bei ihr nach wie vor groß.

Etwas mehr Sorge machte mir hingegen die Frage, ob wir auch ohne die üblichen Sättigungsbeilagen wie Kartoffeln, Nudeln und Co. jeden Tag satt und glücklich werden würden. Oder wir den Heimweg stattdessen mit einem Loch im Bauch würden antreten müssen. Die nächsten Tage sollten es zeigen.

An Tag 0 hieß es aber erstmal, die Vorbereitungen abschließen und noch ein paar Snacks vorbereiten, um für

7 Tage Low-Carb-Challenge: Wie du Kohlenhydrate einfach reduzieren kannst

die ersten Tage mit leckeren Nussbällchen und kleinen FroYo Bites gewappnet zu sein. Mit denen können wir uns dem kleinen Hunger getrost entgegen stellen ...

Tag 1 – Ohne Brot, ohne uns

Montag – Tag 1 unserer Low Carb Challenge. Um dem Hunger von Anfang an optimal vorzubeugen, gab es zum Frühstück direkt mal Brot. Ein böses Foul schon bevor die Challenge richtig begonnen hatte? Falsch gedacht. Lotte hatte hoch motiviert die Frühstücksvorbereitungen übernommen und uns **Eiweißbrot mit Chia-Samen** gebacken. Warm mit etwas Frischkäse bestrichen, war das der ideale Start in unseren Montag. Großer Wermutstropfen für mich an diesem Morgen: Kaffee ohne Zucker oder Agavendicksaft.

Mittags war ich dann an der Reihe. Also gab es meinen Lieblingsfisch: **Lachs**. Damit es in der Pause auch schnell ging, hatte ich mich für das extra schnelle Blechrezept mit **frischem Gemüse und Limetten** entschieden, das in null Komma nichts erst im Ofen und dann auf unseren Tellern landete. Schnell und leicht – so einfach konnte Low Carb sein.



Mitten in den Vorbereitungen für den Chili-Limette-Lachs vom Blech.

Am Nachmittag machte dann wie vermutet der kleine Hunger auf sich aufmerksam. Gut, dass wir vorgesorgt hatten. Die kleinen **Nussbällchen** konnten so direkt in unseren Mündern landen – eins nach dem anderen.

Auch das erste Abendessen der Woche war schnell gemacht: Avocado aufschneiden, mit Mini-Mozzarella und kleinen Tomaten füllen und mit Basilikum garnieren.

Gefüllte Avocado geht einfach immer, das musste auch Lotte zugeben.

Fazit für Tag 1: Dass wir auf Carbs verzichtet hatten, war uns gar nicht so recht aufgefallen. So durfte es gern weitergehen.

Tag 2 – Grüne Pizza kann einfach alles

Für neue Power sorgte am Dienstagmorgen **Low-Carb-Granola** mit einer Handvoll Blaubeeren und Joghurt, das unsere Energiespeicher dank reichlich Nüssen und Kernen sofort wieder auffüllte. Als echte Müsli-Lover hatten wir beide unser Lieblingsfrühstück damit schon gefunden. Interessanterweise fühlten Lotte und ich uns beide wirklich super und voller Tatendrang – also ging's hoch motiviert ab in Tag 2.



Frisch gebackenes Low-Carb-Granola mit Joghurt.

Heute sollten mal ordentlich Proteine her! Um etwas für unseren Eiweißhaushalt zu tun, landete zum Mittagessen also ein **Omelett** mit reichlich Eiern in der Pfanne. Auf speziellen Tipp unserer lieben Kollegin und Feta-Freundin Susi hin, gab's noch etwas von dem cremigen Schafskäse obendrauf. Weil Teilen am schönsten ist, löffelten wir die fertige Eierspeise direkt aus der heißen Pfanne ... mmhh.

Abends Treffen bei Lotte: Sie hatte den Dienstag zum **Pizza-Tag** auserkoren. Anders als gewohnt, gab es die aber nicht mit klassischem Hefeteig, sondern ganz in Grün, mit saftigem **Zucchiniboden**. Mein Gott war die gut! Zu Lottes Glück gab es die Schlemmerei gleich in doppelter Ausführung – von meiner Pizza hätte ich nämlich aus purem Futterneid nichts abgegeben.

7 Tage Low-Carb-Challenge: Wie du Kohlenhydrate einfach reduzieren kannst

Eine gemeinsame Challenge verbindet – also ging der Abend noch etwas länger. Das Sofa war zu bequem, der Film zu gut und die frisch gebackenen **Sesam-Cracker** einfach zu lecker. Also blieb ich nach der Pizza noch ein bisschen.

Tag 3 – Team Liselotte keeps rolling ... Wraps

Vielleicht hätte ich am Vorabend doch eher heimfahren sollen? So energiereich wie wir uns am Vortag fühlten, so schlapp waren wir am nächsten Tag. Machte sich der Zuckerentzug nun doch schlagartig bemerkbar? Was auch immer die Ursache für das plötzliche Tief war, wir mussten unbedingt gegensteuern. Unser Mittel zum Zweck: Eine große Schale voll **Chia-Pudding mit Mangopüree** – etwas natürlicher Fruchtzucker konnte ja nicht schaden! Mit der Hoffnung, dass es wie am Vortag für einen zusätzlichen Energieschub sorgen würde, gab es dazu noch eine Handvoll Nuss-Granola für jeden.

Während Lotte nach dem Frühstück bis zum Mittag ganz gut durchhielt, gönnte ich mir zwischendurch noch ein paar **FroYo Bites** aus dem Eisfach, bevor ich mittags die **Thuna-Quinoa-Bowls** zusammenbastelte, die unsere Laune wieder ein bisschen heben konnten.

Erstes Learning: Mitten im Stimmungstief ist es mit einem Mitstreiter viel einfacher, am Ball zu bleiben als allein. Also war unser Motto an Tag 3: „We keep rolling!“ Das konnten wir am Abend beim gemeinsamen Rollen der **asiatischen Salat-Wraps** auch direkt unter Beweis stellen: #TeamLiselotte keeps rolling!



Knackige Salat-Wraps rollen im Doppelpack.

Tag 4 – An die Zoodles, fertig los!

Zur morgendlichen Tasse Tee wurde es an Tag 4 herzhaft: Als ich ins Büro kam, stand Lotte schon brutzelnd in der Versuchsküche und mir stieg der Duft von **gebratenem Speck und deftigem Rührei** in die Nase. Notiz an mich: Ich sollte mich wirklich öfter mit ihr zum Frühstück verabreden ...

Mittags waren wir uns dann sicher, dass das schlimmste Tief schon überwunden war. Unsere Laune stieg stetig und auch das **Hähnchen mit grünen Bohnen**, das wir am Vortag in bester Meal-Prep-Manier vorbereitet hatten, machte uns satt und zufrieden.

Als bekennende Naschkatze löffelte Lotte ein paar Stunden später genüsslich den **Zitronen-Mug-Cake** mit Sahnehaube, den sie sich fix in der Tasse zusammengerührt und in der Mikrowelle gebacken hatte. Auf den hatte sie sich nämlich schon seit Beginn der Challenge gefreut.



Lunchtime: Zucchini-Nudeln mit Sesamlachs.

Die beste Investition für Low-Carb-Fans? Wenn du uns fragst, ein Spiralschneider zum Zwirbeln knackiger Gemüsenudeln aus allem, was die Gemüseauslage so hergibt. Bei uns sollte es der Klassiker aus Zucchini werden: **Zoodles mit Avocado-Pesto und Sesam-Lachs**. Das ideale Rezept, um die Low-Carb-Regeln in Sachen Gemüse und Proteinen nach bestem Gewissen zu erfüllen. Und ja, es schmeckt auch so lecker, wie es aussieht – versprochen.

7 Tage Low-Carb-Challenge: Wie du Kohlenhydrate einfach reduzieren kannst

Tag 5 – Die große Lasagne-Party

Als große Milchreisfreundin kann man mich nur schwer von Alternativen zu dem süßen Reis mit reichlich Zimt und Zucker überzeugen. Aber ich muss gestehen, der cremige **Amaranth-Pudding mit Beeren und gerösteten Haselnüssen** hat seine Sache mehr als gut gemacht. Der wird sich ab jetzt häufiger in meiner Breakfast-Bowl wiederfinden.



Warmes Frühstück: Amaranth-Pudding mit Beeren.

Mittlerweile schien sich mein Körper auch ganz gut an die kohlenhydratarme Kost gewöhnt zu haben. Zwischen den Mahlzeiten war ich weniger schnell hungrig als zuvor. Deshalb verging die Zeit bis zur Mittagspause, in der fluffige **Blumenkohltaler** auf meinem Teller lagen, wie im Flug.

Ich freute mich doppelt, dass der Tag so schnell verging, weil ich am Abend zur geselligen Lasagne-Party geladen hatte. Ein paar Auflaufformen aus der Springlane-Küche hatte ich mir schon geborgt und war bereit, sie mit Lotte und ein paar Teamkollegen bis zum Rand zu füllen: mit Zucchini und Aubergine als cremige **Gemüselasagne**. Der Vorteil: Die liegt nicht so schwer im Magen wie das Original. Knusprige **Zucchini-chips** zum Snacken standen auch schon bereit.

Tag 6 – Döner macht schöner, auch ohne Carbs

Am Wochenende konnten wir uns für das Frühstück auch mal etwas mehr Zeit nehmen. Was bot sich am Samstag mitten in der Erdbeerzeit also besser an, als eine Runde frisch gebackene **Mandel-Pancakes mit frischen Früchten**. So schnell wie die auf unseren Tellern landeten, waren sie auch schon wieder verputzt.

Mittags holten wir dann die Grillpfanne raus dem Schrank und verpassten unseren **Auberginenscheiben** ein paar Grillstreifen und ein würziges **Tomaten-Ziegenkäse-Topping** – eins von Lottes Low-Carb-Lieblingsrezepten. Diese Veggie-Kreation war aber auch wirklich genial! Den Snack gab es dann direkt zum Lunch dazu. Dafür kringelten wir noch eine Gurke mit Frischkäse und Lachs zu **cremig-knackigen Gurkenröllchen**.



Dank Cloud Bread gelingt der Döner auch ohne Crabs.

„Jetzt ein Döner – das wär's“ ... Ich gebe zu, hin und wieder packten mich dann doch ein paar Fast-Foo-Gelüste. Besonders dann, wenn mir altbekannte Gerüche in die Nase stiegen, wie in diesem Falle auf dem Weg nach Hause. Meine Lösung: **Döner mit Cloud Bread**. Geht zwar nicht ganz so schnell, wie kurz am Imbiss anzuhalten, ist aber genauso lecker, wie wir schnell feststellten. Für unseren zusätzlichen Zeitaufwand hatten wir mit unserem schönen Döner außerdem reichlich Kohlenhydrate eingespart.

Tag 7 – Kuchen für die Welt, Brownies für uns!

Und schon war es soweit, der letzte Tag unserer Challenge war gekommen. Das ging doch schneller als gedacht. Zu zweit ging die Woche ohne Kohlenhydrate super fix vorbei. Um den Finaltag angemessen zu feiern, wollten wir zum Frühstück nochmal zeigen, was Low Carb alles kann. Süß sollte es sein, fruchtig und am besten warm. Unsere Wahl fiel also auf **fluffigen Beeren-Auflauf** – wie gemacht für unser Sonntagsfrühstück.

Da die kleinen Aufläufe uns gut satt hielten, ließen wir das Mittagessen mal ausfallen und machten stattdessen etwas später mit dem absoluten Gaumenschmaus und

7 Tage Low-Carb-Challenge: Wie du Kohlenhydrate einfach reduzieren kannst

Schokoflash der Woche weiter. Es gab **super saftige Zucchini-Brownies**, die Lotte und ich natürlich gern mit ein paar Freunden teilten, die spontan vorbeigekommen waren.

Und weil die nun schon mal alle da waren und die Sonne sich von ihrer besten Seite zeigte, heizten wir am Abend noch den Grill an, um für alle **Steakstreifen mit Grillgemüse** zu brutzeln. Den **gebackenen Feta**, der für mittags geplant war, machten wir als Beilage noch dazu und schon waren alle bestens versorgt – ein köstlicher Abschluss für unsere Low-Carb-Woche.

Low Carb – Unser Fazit nach 7 Tagen

2 Mädels, 7 Tage und möglichst wenige Kohlenhydrate – klingt im ersten Moment nach einer akuten Gefahr für alle Personen im näheren Umfeld. Im Endeffekt können wir aber sagen: bis auf ein kurzes Stimmungstief an Tag 3 verlief die Woche ziemlich unkompliziert und reibungslos.

- **Gesünder essen und leichter fühlen:** Gesund gegessen haben wir beide auf jeden Fall. Allein durch den Verzicht auf die ganzen Springlane-Leckereien. Dank den geplanten Mahlzeiten war uns die ganze Zeit über viel bewusster, was wir den Tag über zu uns nahmen. Und zu wissen, dass Schokolade, Kuchen und Co. mal nicht dazu gehörten, tat irgendwie wirklich gut. Das Beste: auch nach einem langen Arbeitstag am Schreibtisch fühlten wir uns beide nicht so aufgebläht. Ich hatte dazu das Gefühl, dass mir abends sogar das Einschlafen leichter fiel.
- **Verzicht auf Zucker:** Bei meiner Clean-Eating-Challenge konnte ich den Zucker in meinem Kaffee getrost durch Agavendicksaft ersetzen – das ging bei Low Carb natürlich nicht. Davon abgesehen klappte das mit dem Zuckerverzicht ziemlich gut. An Xucker, Stevia und Co. mussten wir uns zwar ein wenig gewöhnen und mit den Mengen etwas rumexperimentieren, aber auch das war nach ein paar Rezepten unproblematisch.
- **Auf Mehl und klassische Beilagen verzichten und trotzdem satt werden?** Das klappte besser, als ich

gedacht hätte. Am Bäcker vorbeizulaufen war nicht immer einfach, aber mit ausreichend Motivation und leckeren Gerichten, die auf mich warteten, ging das ganz gut. Und wenn uns zwei doch mal die Lust auf Brot und Co. packte, gab es zahlreiche Low-Carb-Alternativen, auf die wir zurückgreifen konnten. Hier hieß es nur konsequent zu bleiben. Satt geworden sind wir dank Snacks und Co. eigentlich immer. Hungern ist schließlich nicht Sinn der Sache und so lang die „richtigen“ Happen zum Einsatz kommen, ist Naschen ja durchaus erlaubt.

- **Das Stimmungstief:** Das wird früher oder später kommen, ist aber ganz normal. Denn der Körper verlangt nach seiner gewohnten Zuckerdosis. Da hilft nur eins: stark bleiben, zusammenreißen und weitermachen. Ist das Tief einmal überwunden wird es leichter und auch die Laune hebt sich wieder. Hier heißt es „Augen zu und durch“.
- **An der Bikini-Figur arbeiten?** Dafür ist Low Carb tendenziell ein ziemlich gutes Mittel. Allerdings muss man die Challenge wohl deutlich länger durchhalten als 7 Tage, um wirklich sichtbare Erfolge zu sehen. Wir fühlten uns gut, unser Spiegelbild hatte sich aber nicht merklich verändert.
- **Mindestens 2 Liter Wasser trinken:** Was Lotte spielend leicht umsetzen konnte, fiel mir schon schwerer. Viel Trinken war und ist nach wie vor nicht meine Lieblingsdisziplin. Trotzdem hatten wir beide während der Woche ähnliche Hoch- und Tiefphasen.
- **Planen, vorbereiten und kochen:** Das ist für 3-4 Mahlzeiten am Tag natürlich mit etwas Aufwand verbunden. Speziell dann, wenn du bisher wenig kochst. Der beste Tipp hierfür: Hol dir einen Sparring Partner und **startet die Challenge gemeinsam**. So kann jeder mal was à la **Meal-Prep** vorbereiten oder ihr kocht zusammen – so hält sich der Aufwand in Grenzen und

7 Tage Low-Carb-Challenge: Wie du Kohlenhydrate einfach reduzieren kannst

die Challenge macht noch mehr Spaß. Bei uns hat das bestens funktioniert und zusammengeschweißt.

Unsere Challenge hatte besonders bei unseren Kollegen für viel Begeisterung und große Augen gesorgt. O-Ton von meiner lieben Kollegin Meike: „Also ich glaub Low Carb muss ich auch echt mal ausprobieren.“ Mal sehen, ob diese Motivation anhält und auch sie auf den Low-Carb-Zug aufspringt – ich bin gespannt.

Clevere Tricks für Einsteiger – Weil Low Carb kein Zuckerschlecken ist

Sei vorbereitet – Planung ist die halbe Miete

Das A und O für deine Food-Challenge: Durchhaltevermögen! Egal ob Low Carb, Clean Eating oder vegetarisch – um dich selbst bestmöglich beim Durchhalten zu unterstützen und vor fiesen Naschattacken zu bewahren, ist ein **konkreter Essensplan** für die Woche das beste Mittel – so kommst du gar nicht erst in Versuchung.

- Als Einsteiger kannst du mit einem einfachen Meal-Plan für eine Woche Fix ausdrucken, Gerichte und Zutaten eintragen und los geht's.
- Hast du das Planen erstmal für dich entdeckt, kannst du deine Challenge und die Essensplanung im Allgemeinen problemlos ausweiten – über einen Monat oder sogar das ganze Jahr. Ein Foodie-Jahresplaner kann dir die Vorbereitung erleichtern:



Mach dein Jahr mit dem Foodie-Planer zu 365 Days of Yum.

Bau deine Lieblingsgerichte ein wenig um – verzichten war gestern

Deine Low-Carb-Challenge muss nicht heißen, dass du auf alle deine Lieblingsgerichte komplett verzichten musst. Mit ein paar cleveren Tricks, kannst du dir Pizza, Burger und Co. auch weiterhin gönnen – selbstgemacht und mit weniger Kohlenhydraten. Wie das geht? Einfach hier und da ein paar Zutaten austauschen:

- **Pizza-Fan?** Back deine Pizzaböden mit Gemüse statt Mehl.
- **Reis-Liebhaber?** Mach Low-Carb-Reis aus Blumenkohl.
- **Pasta-Freund?** Dreh Zucchini und Co. zu knackigen Gemüsenudeln.
- **Snack-Spezi?** Dann sind knusprige Gemüsechips genau das Richtige für dich.
- **Stullen-Verehrer?** Versuch's mal mit Eiweißbrot, Blumenkohlbrot und Cloud Bread.
- **Leidenschaftlicher Frühstückler?** Starte mit Spiegelei oder Omelett herzhaft in den Tag oder mach dir süße Low-Carb-Pancakes.
- **Immer on Tour?** Dank Meal-Prep kannst du Salate und selbstgekochte Low-Carb-Gerichte entspannt mitnehmen.

7 Tage Low-Carb-Challenge: Wie du Kohlenhydrate einfach reduzieren kannst

Einfache Low-Carb-Tricks
Normal für Low Carb

GETRÄNKE

- Limonade & Fruchtsaft
- Frucht-Smoothies
- Tee & aromatisiertes Wasser
- Grüne Smoothies

MAHLZEITEN

- Müli & Cornflakes
- Fruchtyoghurt
- Brot & Sandwiches
- Pasta & Reis
- Kartoffeln & Pommes
- Burger & Pizza
- Geröstete Nüsse & Samen
- Naturjoghurt & Quark
- Omelett & Salat-Wraps
- Gemüsenudeln & Blumenkohl-Couscous
- Stärkearmes Gemüse & Salat
- Fleisch, Fisch & Low-Carb-Pizza

SNACKS

- Schokolade & Süßes
- Chips & Popcorn
- Bananen & Trauben
- Dunkle Schokolade, Nüsse
- Gemüsechips & geröstete Kichererbsen
- Beeren & Zitrusfrüchte

BACKEN

- Weizenmehl
- Paniermehl
- Raffinierter Zucker, Honig, Agavendicksaft
- Mandelmehl & Kokosmehl
- Gemahlene Mandeln & Nüsse
- Stevia & Xucker

springlane.de

Tausche dein Standard-Essen gegen leckere Low-Carb-Alternativen.

Hab die richtigen Snacks immer griffbereit – für den Hunger-Notstand

Bester Notfallplan für akuten Hunger: immer ein paar Low-Carb-Snacks in petto haben, bei denen du ohne schlechtes Gewissen zugreifen kannst. Manche kannst du sofort futtern, andere prima im Vorfeld vorbereiten.



Die Gurkenröllchen mit Lachs sind schnell gemacht.

- Eine Handvoll Nüsse – schmecken geröstet am besten
- Frische Beeren – haben nur wenig Fruchtzucker
- Kühle Joghurt-Snacks wie FroYo Bites und Matcha-Joghurt-Splitter
- Gemüsechips und Sesam-Haselnuss-Cracker zum Knabbern
- Nussbällchen oder runde Brownie-Happen zum Kaffee
- Low-Carb-Kuchen und Zucchini-Brownies für Naschkatzen

Jetzt bist du dran: **Starte deine Challenge und sag den Carbs „goodbye“**

Na, hast du auch Lust bekommen, Low Carb zu testen, die Kohlenhydrate in deinen Mahlzeiten zu reduzieren und einfach mal zu sehen, was passiert? Dann stell dir deinen **individuellen Wochenplan** mit Hilfe unseres Meal Planners zusammen und starte deine eigene Low-Carb-Challenge!

7 Tage Low-Carb-Challenge: Wie du Kohlenhydrate einfach reduzieren kannst

Die Rezepte unserer Challenge kannst du natürlich durch andere Low-Carb-Rezepte austauschen oder Zutaten nach eigenem Geschmack variieren.

Du weißt nicht, ob du das schaffst? Dann kannst du die Challenge auch im Rahmen eines langsamen Einstiegs an deine jetzigen Essgewohnheiten anpassen und dich nach und nach umstellen:

- **Level 1:** Starte mit 1 Low-Carb-Mahlzeit am Tag und lass die Kohlenhydrate beim Abendessen (nach 17 Uhr)
- **Level 2:** Versuch zusätzlich Kuchen und Co. wegzulassen oder nur Low-Carb-Varianten mit angepassten Zutaten zu naschen.
- **Level 3:** Wage die komplette Umstellung mit 3 Low-Carb-Mahlzeiten am Tag und lass den Zucker komplett links liegen.

Für motivierte Low Carber: Wenn du langfristig durchhalten und dich bewusst mit deinen Mahlzeiten auseinandersetzen willst, kannst du dich mit einem Jahresplaner austoben und deine leckeren Gerichte und Rezepte festhalten!

Außerdem kannst du deinen Tagesplan wie Lotte und ich immer auf dein Hungergefühl anpassen. Lasse mal eine Mahlzeit aus oder verschiebe sie, wenn dir danach ist. Entscheide immer selbst, wie viel du isst und wann du Hunger hast. Versuch es selbst und sag den Kohlenhydraten „goodbye“!

7 Tage sind dir nicht genug? Hol dir den Low Carb Starter-Guide



Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf www.springlane.de/magazin

Der große Low-Carb-Guide als E-Book

Du willst es direkt richtig durchziehen und bewusst etwas an deiner Ernährung verändern? Du weißt nicht so recht, wo du anfangen sollst und hast keine Lust lange nach Rezepten und allen Infos zu suchen, um auch länger als 7 Tage durchzuhalten?

Kein Problem! Mit dem **umfangreichen Starter-Guide** kannst du direkt loslegen. Im praktischen **PDF-Format** hast du ihn auf deinem Tablet oder E-Book-Reader stets parat.

Lust auf mehr? Lass dich inspirieren ...

Sobald du die ersten Tage deiner Challenge hinter dich gebracht hast, wirst du feststellen, wie vielseitig Low-Carb-Gerichte sein können. Wenn du die Sache offen, bewusst und mit Spaß am Kochen angeht, bekommst du wie wir beide, bestimmt schnell Lust auf mehr!

Lottes und meine Lieblingsbeschäftigung in solchen Momenten: Stöbern auf Food Blogs und bei anderen kreativen Foodies inspirieren lassen, die auch gerne mal die Kohlenhydrate weg lassen. Bei diesen **4 Low-Carb-Kochkünstlern** sind wir besonders gern und häufig auf köstliche Ideen gestoßen:

- **Melly** hat sich auf ihrem Blog der [Low Carb Köstlichkeiten](#) ganz der kohlenhydratarmen und zuckerfreien Küche verschrieben. Sie selbst hat so ihr persönliches Wunschgewicht erreicht und zeigt Tag für Tag, wie Low Carb lecker geht:
- „Eat better, not less. Collect moments, not things.“ Das ist das Motto von **Ariane** auf ihrem Blog [food'n'travel](#). Hier gibt's neben köstlichen, gesunden Rezepten direkt noch ein paar geniale Reisetipps mit dazu:
- **Katha** von [squatsandpeanuts](#) ist Foodie mit Leib und Seele. Auf Instagram teilt sie mit anderen gesundheitsbewussten Koch- und Backbegeisterten ihre liebsten „healthy creations“:
- Bei **Bianca** gehen Food und Fitness Hand in Hand. Auf ihrem Blog [biancazapatka](#) vereint sie gesunde

7 Tage Low-Carb-Challenge: Wie du Kohlenhydrate einfach reduzieren kannst

Ernährung und hochwertige Lebensmittel zu
farbenfrohen Genießer-Rezepten:

Also, worauf wartest du noch? Lass auch du dich
inspirieren und stöbere nach neuen Low-Carb-Ideen. So
wird deine garantiert Challenge nie langweilig.