

Einkaufszettel für die Lowcarb-Ernährung

Eiweißquellen tierisch (aus ökologischer Landwirtschaft)

- Pute, Kalb, Hähnchen, Lamm, Rind, Wild.
- wenig Schweinefleisch (entzündungsfördernde Arachidonsäure)!
- Putenwurst, Rinderschinken, Wildschinken, Bündnerfleisch, Hähnchenschinken.
- **Fisch:**
- Jeglicher Art, frisch oder Tiefkühlware (Fischsiegel)
- Garnelen (Bio-Zuchtware)
- Thunfisch in Wasser (Fischsiegel für Nachhaltigkeit beachten)
- Hering (Matjes)
- Räucherfisch, z.B. Lachs, Forelle, Makrele, Renke.

- **Eier (Bio)**

- **Käse /Joghurt/Quark**
- Jeglicher Kuhkäse (nicht fettreduziert).
- Schaf- und Ziegenkäse, (Büffel) Mozzarella, Frischkäse.
- Joghurt, Buttermilch, Kefir, Quark (nicht fettreduziert).
- Schafs-Joghurt und Quark der Fa. „Bergerie“ (Bioladen).
- Parmesan, Peccorino.

Eiweißquellen pflanzlich

- **Soja:** Tofu Natur, „Graffiti“ „Rosso“, Räuchertofu, „Würstchen und „Wurst“, Sojaflocken (für Brote, Müsli, Breie), Sojacreme neutral (für Soßen, kalt und warm).
- **Lupine** als „Steak“, Pulver, Schrot, Aufstriche, etc.
- **Seitan** (Weizeneiweiß) als „Wurst“, „Steak“, „Gulasch“ etc.
- **Hülsenfrüchte:** Linsen aller Art, Kichererbsen (Glas), Bohnen.
Nüsse/Saaten: Mandeln, Walnüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Erdnüsse, Mandelmus, Erdnussmus, Pinienkerne, Cashewkerne, Pistazien, Zedernnüsse, Sesam, Kürbiskerne, Leinsamen.
- **Sonstiges:** Chiasamen, Hanfsamen, Mandelmehl, Kokosmehl.
- **Eiweißpulver** aus Erbsen, Reis, Mandel und Hanf (Bioladen).

Empfohlene gute Fette: (Bio und nativ, nicht raffiniert!)

Pflanzlich

- Leinöl
- Hanföl
- Walnussöl
- Arganöl
- Olivenöl
- Rapsöl
- alle Nussöle
- Kürbiskernöl
- Sesamöl
- Algenöl (höchster Omega -3 - FS - Gehalt aus Pflanzen stammend)

Tierisch

- Butter (ideal aus Weidehaltung)
- Ghee (geklärte Butter- Butterschmalz)
- Fischöl

Sonstige, sehr empfehlenswerte Fette und Öle

- (Bio) Kokosöl ist zum Braten sehr empfehlenswert und äußerst gesund! Zum Braten ist Bio-Bratöl - hergestellt aus hitzestabilen Ölen - geeignet.

Obst mit geringem Kohlenhydratgehalt:

- Beeren aller Art
- kleiner Apfel
- Ungesüßtes Apfelmus (1-2 EL pro Portion verwenden)
- Papaya

Ungünstig, weil zu hoher Kohlenhydratgehalt:

- Trauben
- Bananen
- süßes Trockenobst, außer Gojibeeren

Gemüse/Salate

Vor allem die „grünen“ Blattgemüse, (Wild) Kräuter und Salate sind erwünscht und können in beliebiger Menge genossen werden.

In nicht zu großer Menge sollten folgende, stärkereichen Gemüsesorten verwendet werden:

- Kartoffeln, Süßkartoffeln
- Mais
- Schwarzwurzeln
- Erbsen
- Karotten gekocht, (roh empfehlenswert)
- Kürbis

Süßes

- Xylit (Birkenzucker, Zuckeralkohol mit geringeren Kalorien)
- Erytritol (Zuckeralkohol ohne Kalorien).
- Streusüße (gibt's bei DM-Markt und ist eine Mischung aus Stevia und Erytritol (keine Kalorien).
- Kokosblütenzucker = Gesunder Zucker mit niedriger Blutzuckerwirkung.
- Bitterschokolade, mind. 85% Kakao, gibt es auch mit Xylit - oder Kokosblütenzucker gesüßt.
- Selbstgebackene Kuchen/Kekse, ohne Getreide und Zucker, entweder fertige Kuchenmischung (Fa. „Erdschwalbe“) oder selbstgebacken.

Getränke

- Aschenbrenner 6er Tee: Entschlackend, entgiftend.
- Brennnesseltee: Entwässernd und entschlackend.
- Ingwer - und Yogitee: Erwärmen den Körper und helfen beim Fettabbau.
- Pfefferminztee: Verdauungsanregend und erfrischend.
- Wasser: Möglichst still oder sanft (Quellwasser).
- Alkohol: Champagner, Weißwein und klare Schnäpse als besonderen Genuss betrachten und Wasser dazu trinken.