

Low Carb Lebensmittel Liste

Low Carb Rezepte Link -
<https://thomassixt.de/low-carb-rezepte/>

Low Carb Alternativen zu

Zucker:

Stevia
Xilit (Birkenzucker)
Erythrit (Markenprodukte:
XZucker light oder Sukrin)

Low Carb Alternativen zu Müsli:

Nüsse und Kerne:

Walnüsse, Haselnüsse,
Mandeln, Paranüsse,
Cashewkerne, Kürbiskerne,
Sonnenblumenkerne

Samen:

Leinsamen, Chia-Samen,
Flohsamen.

Flüssigkeit:

Mandelmilch, Kokosmilch,
Sojamilchmilch, Joghurt

Low Carb Alternativen für

Mehl:

Mandelmehl
Sojamehl
Süßlupinienmehl
Kokosmehl
Leinsamenmehl
Kürbiskernmehl
Kastanienmehl

Low Carb Bindemittel für

Soßen anstelle von

Maisstärke oder

Mehlschwitze:

Guarkernmehl
Johannisbrotkernmehl
Flohsamenschalen
Chia Samen
Xanthan Gum
Gelatine
Leinsamen
Agar Agar

Eier:

Hühnereier und Wachteleier

Fleisch:

Rindfleisch
Lammfleisch
Hähnchen
Schweinefleisch
Truthahn/Putenfleisch
Kalbfleisch
Hirsch
Reh
Wildschwein
Trockenfleisch
Wurst: Generell grobe Würste
bevorzugen!

Fisch und Meeresfrüchte:

Lachs
Forelle
Saibling
Sardinen
Schellfisch
Kabeljau
Dorsch
Shrimps
Hummer
Hering
Thunfisch
Kabeljau
Seewolf
Heilbutt
Muscheln

Low Carb Gemüse:

Brokkoli
Tomaten
Zwiebeln
Rosenkohl
Blumenkohl
Grünkohl
Aubergine
Gurken
Paprika
Spargel
Grüne Bohnen
Pilze
Sellerie
Spinat
Zucchini
Mangold
Kohl

Low Carb Obst:

Avocado
Oliven
Erdbeeren
Grapefruit
Aprikosen
Zitronen
Kiwi
Orangen
Himbeeren
Heidelbeeren
Generell gemischte
Beerenfrüchte

Low Carb Nüsse & Samen

Mandeln
Walnüsse
Erdnüsse
Chia Samen
Haselnüsse
Macadamia Nüsse
Cashews
Kokosnüsse
Pistazien
Leinsamen
Kürbiskerne
Sonnenblumenkerne

Low Carb Milchprodukte:

Käse, bevorzuge Rohmilchkäse,
Ziegenkäse und Schafskäse
Schlagsahne
Joghurt - bevorzuge Vollfett-
Joghurt

Low Carb Milchersatz:

Soja-Joghurt
Soja-Milch
Mandelmilch
Hafermilch

Fett und Öle:

Olivenöl
Butter
Kokosöl
Avocadoöl
Walnußöl
Rapsöl
Sonnenblumenöl

Getränke:

Wasser, Kaffee, Tee