

## 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