

Die Carb-Parade



Wie viel darf ich? 40 Gramm Naturreis oder 1 Pfund Topinambur oder 1 Kilo Kelp-Nudeln oder eine Scheibe Eiweißbrot. Anders als bei den Heißhungermachern (Seite 54) bleibt hier der Stoffwechsel in den Energiebahnen, die uns nicht aus dem schlanken Dasein herausholen.

All-you-can-eats

All das enthält so wenig Carbs, dass sie nicht gezählt werden, oder sie fallen unter den Tisch, weil sie der Körper zum Eiweiß-Umbau braucht.



NO CARBS

Eier, Tofu, Fisch, Fleisch, Geflügel, Wild, stärkearmes Gemüse, Sojadrink (ungesüßt) belasten das Carb-Konto nicht. Sie liefern kaum Kohlenhydrate.



GLYX-NIEDRIG-CARBS

Milchprodukte wie naturbelassener Joghurt, Buttermilch, Kefir, Quark, Milch, Sahne und Käse liefern nur ganz wenig Carbs. Etwa 1 bis 5 g pro 100 g Lebensmittel. Diese Carbs darf man getrost ignorieren, denn der GLYX ist superniedrig, und Eiweiß ist wichtig für die Fettverbrennung.



LAUTER ALL-YOU-CAN-EATS

- > Avocado
- > Beeren
- > Eier
- > alle Sorten Fleisch, Wild, Geflügel
- > alle Sorten Fisch und Meeresfrüchte
- > Tofu, Lupinenschnitzel
- > Fette wie Butter, Ghee, natives Kokosöl
- > Pflanzenöle (nativ) wie Olivenöl, Arganöl, Leinöl, Hanföl, Nussöl, Rapsöl
- > Gemüse (ohne Stärke), Salate
- > Sprossen, Kräuter, Pilze
- > Natürliche Milchprodukte (siehe Eiweißtabelle Seite 68)*
- > Kelp-Nudeln, Shirataki-Nudeln
- > Topinambur
- > Nüsse, Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne können bis 30 g ohne Carb-Punkte gegessen werden.

*Achtung: Laktosefreie Milch und Milchprodukte enthalten viel freien Zucker – sind höher im GLYX.

Frühstücks-Körner & Brot

Mit den Glyx-niedrig-Körnern spielerisch umgehen. Austesten: Wie viel brauche ich wirklich, um satt und zufrieden zu sein?

CARBS (g)

1 EL Braunhirse (oder Teff) (15 g)	10
1 EL Buchweizen (15 g)	10
1 EL Dinkelschrot (15 g)	10
1 EL Chiasamen (15 g)	5
2 EL Chufaflocken (20 g)	5
1 EL Getreidevollkornflocken (15 g)	10
2 EL Haferkleie mit Keim (20 g)	10
1 EL Leinsamen (15 g)	0
3 EL Carb-100-Granola* (30 g)	12
1 Scheibe Pumpernickel (40 g)	15
½ Roggenvollkornbrötchen (30 g)	15
1 Scheibe Roggenschrotbrot (40 g)	15
1 Scheibe Eiweißbrot* (50 g)	6
1 Scheibe Vollkornbrot (Dinkel) (40 g)	15
1 EL Vollkornmehl (Dinkel) (15 g)	10
3 Mandel-Dattel-Kekse*	??

Kartoffeln, Nudeln & Co.

Diese Glyx-niedrig-Beilagen vier Wochen lang nur in kleinen Portionen genießen, in dieser Menge strapazieren sie den Insulinhaushalt nicht – hier sind die Rohgewichte angegeben, in der Regel nehmen die Körner das 2,5- bis 3-fache an Wasser auf.

CARBS (g)

Amaranth (45 g)	30
Blumenkohl-Couscous* (150 g)	3
Blumenkohl-Pizza (700 g)	20
Buchweizennudeln (40 g)	30
Bulgur aus Dinkel (25 g)	20
Basmati-Vollkornreis (40 g)	30
Dinkel wie Reis (40 g)	15
Glasnudeln, Mungobohnen (40 g)	30
Kaniwa (40 g)	20
Kelp-Nudeln (100 g)	2
Kichererbsen-Pasta (40 g)	20
Linsen-Pasta (40 g)	25
Naturreis, auch parboiled (40 g)	30
Pasta <i>al dente</i> (40 g)	30
2 kleine Pellkartoffeln** (100 g)	20
Quinoa (45 g)	30
Shirataki-Nudeln (unbegrenzt)	0
Sojanudeln (40 g)	20
Topinambur (50 g)	8
Vollkornnudeln, Urkorn (40 g)	25
Wildreis (40 g)	30
Wrap*, Seite 186 (40g)	30

Hülsenfrüchte & stärkehaltiges Gemüse

Natürlich, aber stärkehaltig:
Einfach in den ersten vier
Wochen ins Carb-Konto
mit einrechnen.

CARBS (g)

Bohnen, weiß (Glas, 125 g)	20
Erbsen, (TK, 150 g)	20
Kichererbsen (Glas, 150 g)	20
Kidney-Bohnen (Glas, 125 g)	20
Linsen (Glas, 150 g)	25
2 Karotten, gekocht (150 g)	10
Kürbis (200 g)	10
Maiskörner (125 g)	20
Maroni/Edelkastanien (125 g)	45
Pastinake (200 g)	5
Rote Bete (150 g)	10
1 große Süßkartoffel (150 g)	35

Info: Von No über
Low zu High



> **No Carb** heißt: Man
bleibt unter 10 Carbs
pro Mahlzeit.

> **Low Carb** (= Carb 100)
heißt unter 30 (streng)
bis 50 (locker) Carbs pro
Mahlzeit. Dabei hält man
sich an die glyx-nied-
rig-Carbs (alle genannten
Lebensmittel haben einen
GLYX unter 55)



> **Tip:** Auch eine High-
Carb-Mahlzeit kann man
ausgleichen, indem die
nächste Mahlzeit zur
No-Carb-Mahlzeit wird.



* selbst gemacht

** Kartoffeln sind zwar nicht glyx-niedrig, aber in dieser
Portion kurbeln sie die Insulinproduktion nicht an.

Süße & saure Früchte

Täglich erlaubt: zwei Portionen Obst. Natürlich glyx-niedrig. Die idealen Früchtchen für die vier Low-Carb-Wochen.

	CARBS (g)
1 kleiner Apfel (100 g)	10
5 getrocknete Apfelringe (25 g)	15
2 Aprikosen (50 g)	5
1 kleine Birne (100 g)	10
Brombeeren (125 g)	5
Erdbeeren (125 g)	5
2 frische Feigen (100 g)	15
½ Grapefruit (125 g)	10
Heidelbeeren (125 g)	10
Himbeeren (125 g)	5
Johannisbeeren, rot (125 g)	10
Johannisbeeren, schwarz (125 g)	15
saure Kirschen (100 g)	10
1 große Kiwi (100 g)	10
1 Mandarine (50 g)	5
½ Mango (125 g)	15
Mirabellen (100 g)	15
1 Nektarine (125 g)	15
1 mittelgroße Orange (150 g)	10
1 Passionsfrucht (50 g)	5
1 Pfirsich (125 g)	10
10 Pflaumen (100 g)	10
4 getrocknete Pflaumen (25 g)	15
Stachelbeeren (125 g)	10
Weintrauben (125 g)	20

Süße der Natur

In kleinen Stücken zum Süßen erlaubt – weil höher GLYX.

	CARBS (g)
Ananas (100 g)	12
½ kleine Banane (50 g)	10
1 Dattel, getrocknet (8 g)	5
1 Feige, getrocknet (20 g)	15
Honigmelone (125 g)	15
½ Kaki (125 g)	20
Kirschen, süß (125 g)	15
½ Papaya (125 g)	5
2 TL Rosinen (15 g)	10
Wassermelone (125 g)	10

Was das Leben süß macht.

Diese kleinen süßen Freuden fließen auf Ihr Carb-Konto ein:

1 TL Agavendicksaft (blaue, 7 g)	5
1 TL Ahornsirup	5
1 TL Akazienhonig (7 g)	5
1 TL Birkenzucker (5 g)	2
Bitterschokolade (20 g)	5
1 TL Dicksaft (Apfel, Birne, 7g)	5
1 TL Fruchtaufstrich, ohne Zucker (15 g)	5
1 TL Fruchtzucker (5 g)	5
1 TL Kokosblütenzucker (5 g)	5
1 TL Rohrohrzucker (5 g)	5
Stevia	0

Getränke

All das enthält so wenig Carbs, dass sie nicht gezählt werden, oder sie fallen unter den Tisch, weil sie der Körper zum Eiweiß-Umbau braucht.

Tees, schwarz, grün, weiß, Früchte- und Kräutertees, Kaffee ohne Zucker, Detox-Wasser, Buttermilch, Kefir.

Das füllt das Carb-Konto.

CARBS (g)

Apfelsaft, ungesüßt (0,2 l)	20
Apfelsaftschorle 1:4 (0,2 l)	5
Bier (0,33 l)	10
Champagner (0,1 l)	1
Gemüsesaft, Bio-, gemischt (0,2 l)	10
Grapefruitsaft, frisch gepresst (0,2 l)	15
Hafermilch, ungesüßt (0,1 l)	9
Karottensaft (0,2 l)	10
Kokosmilch, ungesüßt (0,1 l)	2
Mandelmilch, ungesüßt (0,1 l)	4
Milch – für Kaffee (0,1 l)	5
Milch (0,2 l)	10
Orangensaft, frisch gepresst (0,2 l)	20
Rotwein, trocken (0,2 l)	5
Roséwein, trocken (0,2 l)	5
Sauerkrautsaft (0,2 l)	1
Smoothie, grün* (0,2 l)	5
Smoothie mit Früchten* (0,2 l)	15
Sojamilch, ungesüßt (0,1 l)	6
Tomatensaft (0,2 l)	4
Weißwein, trocken (0,2 l)	1



* selbst gemacht, die im Handel sind oft Zuckerbomben.