

# Genieße ohne Reue

Wenig bis keine Kohlenhydrate



## Brot & Backwaren

Protein Brötchen  
Protein Wraps  
Low-Carb Brot  
Leinsamen-Cracker



## Getränke

Wasser, Tee, Kaffee  
Cola Zero / Light  
Kaffee mit Schuss 1,5% Milch  
Zuckerfreie Schorlen



## Fisch & Fleisch

Frischer Fisch (alle Sorten)  
Thunfisch Dose (eigener Saft)  
Rind, Huhn, Pute, Lamm  
Eier



## Obst

Beeren (Him-, Heidel-, Brom-)  
Erdbeeren  
Avocado  
Zitrone & Limette



## Gemüse

Blattsalate, Spinat, Rucola  
Tomate, Gurke, Paprika  
Zucchini, Aubergine, Brokkoli  
Pilze, Oliven, Fenchel



## Nüsse & Fette

Mandeln, Walnüsse, Pekan  
Olivenöl extra vergine  
Butter, Fetakäse  
Mozzarella, Parmesan



## Süßes & Desserts

Beeren mit Magerquark  
85% Schokolade  
Selbstgemacht aus Quark/Joghurt  
Low-Carb Mehle + Backkakao



## Soßen & Aufstriche

Olivenöl & Essig, Balsamico zuckerfrei  
Passierte Tomaten (pur)  
Senf zuckerfrei  
Pesto selbstgemacht

# Mit Bedacht genießen

Die goldene Mitte – kleine Mengen



## Brot & Backwaren

Vollkornbrot (dünn)  
Knäckebrot  
Roggenbrot 1 Scheibe  
Pumpernickel



## Getränke

Trockener Rotwein  
Trockener Weißwein  
Milch 1,5% (Schuss)  
Ungesüßte Pflanzenmilch



## Fisch & Fleisch

Schinken, Salami (zuckerfrei)  
Käse-Aufschnitt  
Hähnchen paniert (selten)  
Geräucherter Fisch



## Obst

Apfel, Birne (halb)  
Pfirsich, Nektarine  
Kiwi, Orange  
Melone (kleine Menge)



## Gemüse

Karotten (roh)  
Rote Bete  
Kürbis  
Erbsen, grüne Bohnen



## Nüsse & Fette

Cashews, Pistazien  
Sahne (Schuss)  
Schmand, Crème fraîche  
Hartkäse > 30% Fett



## Süßes & Desserts

Erythrit-Desserts  
Dunkle Schokolade 70%  
1 Stück Nuss-Kuchen LC  
Mandelmus pur



## Soßen & Aufstriche

Honig (TL)  
Marmelade zuckerfrei  
Ketchup zuckerfrei  
Sojasoße (salzarm)

# Besser weglassen

Kohlenhydrat- und zuckerreich



## Brot & Backwaren

Weißbrot, Brötchen, Baguette  
Nudeln, Spaghetti, Lasagne  
Reis, Couscous, Bulgur  
Kartoffeln, Pommes, Chips



## Getränke

Cola, Limo, Fanta  
Säfte (auch 100%)  
Bier, Cocktails, Likör  
Kaffegetränke mit Sirup



## Fisch & Fleisch

Panierter Fisch (TK)  
Würste mit Zucker  
Frikadellen mit Brot  
Thunfisch in Öl/Soße



## Obst

Banane, Trauben, Mango  
Ananas, Datteln, Feigen  
Trockenobst aller Art  
Obstkonserven in Sirup



## Gemüse

Mais, Süßkartoffel  
Kartoffelpüree, Knödel  
Pommes, Kroketten  
Eingelegtes mit Zucker



## Nüsse & Fette

Erdnussflips, gesalzene Snacks  
Margarine mit Transfetten  
Frittierfett  
Schmelzkäse



## Süßes & Desserts

Kuchen, Torten, Gebäck  
Süßes vom Bäcker  
Eis, Sorbet, Pudding  
Schokoriegel, Bonbons, Gummi



## Soßen & Aufstriche

Ketchup mit Zucker  
Marmelade, Honig (viel)  
Fertigsoßen, BBQ-Sauce  
Salatdressing fertig gekauft