

Hier kleine Starthilfe für Low carb:

Hier ein Beispieltag – moderat kohlenhydratreduziert, proteinreich, alltagstauglich.

Frühstück

Haferkleie-Bowl

- 40 g Haferkleie
- 200 g griechischer Joghurt (2–5 %)
- 20 g Walnüsse
- 10 g Hanfsamen
- Zimt, etwas Wasser

Nährwerte (ca.)

- 40 g Haferkleie → ca. 140 kcal / 6 g Protein
- 200 g Joghurt → ca. 140–200 kcal / 20 g Protein
- 20 g Walnüsse → ca. 130 kcal / 3 g Protein
- 10 g Hanfsamen → ca. 55 kcal / 3 g Protein

👉 Gesamt: ca. 450–500 kcal

👉 ca. 30–35 g Protein

Ballaststoffe, gesunde Fette und stabile Sättigung ohne Blutzuckerspitzen.

Mittag

Lachs-Wok mit Bulgur

- 200 g Lachs
- 150 g Pak Choi
- 100 g gekochter Bulgur
- 1 EL Olivenöl
- Currypaste, Chili, Knoblauch

Nährwerte (ca.)

● 200 g Lachs → ca. 400 kcal / 40 g Protein

● 100 g gekochter Bulgur → ca. 120 kcal / 4 g Protein

● 1 EL Olivenöl → ca. 90 kcal

👉 Gesamt: ca. 650–700 kcal

👉 ca. 45 g Protein

Omega-3-Fettsäuren, hochwertige Fette und komplexe Kohlenhydrate.

Kohlenhydrate – Einordnung

Rechnen wir grob:

● 40 g Haferkleie → ca. 25–30 g Kohlenhydrate

● 100 g gekochter Bulgur → ca. 20–25 g Kohlenhydrate

● Gemüse → ca. 10–15 g Kohlenhydrate

👉 Gesamt: etwa 60–75 g Kohlenhydrate pro Tag

Das ist:

● deutlich unter klassischer Mischkost (200–300 g täglich)

● aber klar oberhalb einer ketogenen Ernährung (< 20–30 g)

Es handelt sich also um:

moderates Low Carb – strukturiert kohlenhydratbewusst.

Und das passt gut, wenn du:

Extreme vermeiden willst.