

## Welche Lebensmittel darf ich bei Slow Carb essen?

Proteine / Eiweiß	Gemüse	Hülsenfrüchte	Fette / Öle	Gewürze	Extras**
Sardellen	Artischocken	Schwarze Bohnen	Avocado	Anis	Nussbutter
Rindfleisch	Rucola	Weißer Bohnen	Butter	Basilikum	Kokosmilch
Knochenmark	Spargel	Kidneybohnen	Ghee	Lorbeerblätter	Fischsoße
Hähnchen	Avocado	Linsen	Macadamia Nussöl	Schwarzer Pfeffer	Hummus
Pute	Bambussprossen	Rote Bohnen	Olivenöl	Kardamom	Zitronensaft
Kabeljau	Paprikaschoten	(alle Sorten von Bohnen u. Linsen)	Erdnussbutter, -mus (o. Zucker)	Kräuter de Provence	selbstgemachte Mayo
Aal	Brokkoli		Mandelbutter	Cayenne Pfeffer	Limettensaft
Eier	Rosenkohl		Cashew Butter	Selleriesamen	Senf
Ziegenfleisch	Kohl		Mandeln**	Chili-Pfeffer	Austernsoße
Schellfisch	Blumenkohl		Paranüsse**	Chili-Pulver	Pesto
Heilbutt	Sellerie		Haselnüsse**	Koriander	Salsa
Innereien (Herz, Nieren, Leber)	Mangold		Hanfsamen**	Zimt	Sojasoße
Hering	Gurken		Macadamia Nüsse**	Nelken	Essig
Lammfleisch	Rettich		Pinienkerne**	Kreuzkümmel	
Makrelen	Löwenzahnblätter		Pistazien**	Curry	
Barsch	Aubergine		Kürbiskerne**	Dill	
Schweinefleisch	Endiviensalat		Sesamsamen**	Fenchel	
Lachs	Fenchel		Sonnenblumenkerne**	Bockshornklee	
Sardinen	Knoblauch		Walnüsse**	Knoblauch	
Schalentiere	Grüne Bohnen		Cashew Nüsse**	Ingwer	
Zunge	Eisbergsalat			Minze	
Thunfisch	Grünkohl			Senfkörner	
Truthahn	Kimchi			Muskatnuss	
	Kohlrabi			Oregano	
	Lauch			Paprika	
	Gemischtes Gemüse			Pfefferminze	
	Pilze			Rosmarin	
	Mungobohnen Sprossen			Salbei	
	Nori			Salz	
	Oliven			Estragon	
	Zwiebeln			Thymian	

Proteine / Eiweiß	Gemüse	Hülsenfrüchte	Fette / Öle	Gewürze	Extras**
	Erbsen			Kurkuma	
	Paprika (alle Sorten)				
	Radieschen				
	Rotkohl				
	Sauerkraut				
	Spinat				
	Tomaten				
	Kresse				
	Zucchini				
	Rüben*				
	Butternusskürbis*				
	Karotten*				
	Pastinaken*				
	Kürbis*				

\* Diese Lebensmittel sind sog. „dichte“ oder „kompakte“ Kohlenhydrate. Wenn du nur versuchst, dein Gewicht zu halten, sind diese völlig ok. Wenn dein Ziel der Fettabbau ist, solltest du sie lieber meiden.

\*\* Diese Lebensmittel sind rein theoretisch okay, du darfst sie bei Slow Carb zu dir nehmen. Bitte achte nur darauf, nicht zu übertreiben. Z.B. gibt es eine sog. Nussration, die 50 g pro Tag nicht überschreiten sollten! Beschränke dich also auf kleine Snacks! (Wobei Nüsse sehr gut sind, da sie viele gesunde Inhaltsstoffe haben)