



LOW CARB LEITFADEN

Die Fakten

1
Das
LOW CARB
RESTAURANT
in Mainburg
und Umgebung

KLEINE ERNÄHRUNGSSCHULE

Fett

Fett allein macht nicht fett! Im Gegenteil, Fett ist gesund und macht sogar schlank - vorausgesetzt sie essen das richtige Fett (Leinöl, Fischöl, Walnussöl...), nicht mehr als 60g Fett pro Tag und nicht zusammen mit Kohlenhydraten. Zwar hat Fett mehr Kalorien als Kohlenhydrate, dafür macht es aber in Verbindung mit Proteinen und Ballaststoffen viel länger satt und sorgt für einen optimalen Fettstoffwechsel, durch den Sie jede Menge Kalorien verbrennen. Für ein gut arbeitendes Hormonsystem und der Aktivität fettverbrennender Körperenzyme sind eine gewisse Menge an Omega 3 Fettsäuren notwendig. Wenn Sie nicht ausreichend Fett zu sich nehmen, verbrennt ihr Körper weitaus weniger Kalorien. Sparen Sie nicht am falschen Ende!

Proteine, Eiweiß

Protein ist der Schlankheitsnährstoff überhaupt, denn es sättigt und beschleunigt den Fettstoffwechsel (25-30% gesteigerte Kalorienverbrennung) und wird sehr schnell verbrannt, wodurch es nicht als Körperfett abgelagert wird – im Gegensatz zu Kohlenhydraten, die unverbraucht in Körperfett umgesetzt werden.

Ballaststoffe

Machen schlank, sättigen, sorgen für eine gute Verdauung (leeren Darm) und liefern trotz eines guten Sättigungseffekts nur wenige Kalorien.

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

Regelrechte Fatburner, die für guten Fettabbau sorgen. Noch entscheidender ist, dass ein Mangel an diesen Reglerstoffen einen Heißhunger auf Lebensmittel erzeugt, in denen meist Fett und Kohlenhydrate enthalten sind.

Kohlenhydrate

Sind die eigentlichen Fettmacher, insbesondere dann, wenn man zu viele kurzkettige Kohlenhydrate (Zucker, Weißmehl etc.) isst und noch schlimmer, wenn sie zusammen mit Fett (Schokolade, Kuchen, Chips etc.) verzehrt werden. Wenn Sie Fett abbauen möchten, müssen Sie sich vor allem mit der Kohlenhydratzufuhr auseinandersetzen, denn die Kohlenhydrate bzw. das dadurch erzeugte Insulin füllt Ihre Fettzellen!



LOW CARB Juni MONATS-/WOCHENMENÜ

Unsere Gerichte werden **ausschließlich** aus **frischen Zutaten** zubereitet. Wir verzichten auf Fertigprodukte, tierische Fette und kohlenhydratreiche Lebensmittel. Stattdessen bevorzugen wir **Low Carb Produkte** oder gute, langhaltige Kohlenhydrate wie Wildreis, Gemüse usw. **Omega 3 Fettsäuren** sind wichtig für ein gut funktionierendes Hormonsystem, vor allem aber für die **Fettverbrennung**. Unsere Speisen werden deshalb mit **Leinöl** zubereitet.

1. WOCHE

Dienstag:

Putenschnitzel naturgebraten, überbacken mit Tomate-Mozzarella, dazu frischer Salat

Mittwoch:

Schweinefilet mit gebratenen Pilzen und Tomaten, dazu Parmesankörbchen mit buntem Salat

Donnerstag:

Low Carb Nudeln mit Schinken und Erbsen in Soja-Sahne

Freitag:

Lachsfilet gebraten auf grünem Salat mit Zitrone und Olivenöl

Samstag:

Panierte Champignonköpfe (Low Carb Paniermehl) mit Wildreis und buntem Salat

Sonntag:

Rindersteak mit Kräuterbutter und Speckbohnen, dazu frischer Salat

2. WOCHE

Dienstag:

Puten Cordon Bleu (Low Carb Paniermehl) mit frischem Salat

Mittwoch:

Schweinelendchen naturgebraten, überbacken mit gerösteten Pilzen, Tomaten, Zwiebeln und Käse, dazu bunter Salat

Donnerstag:

Großer Salatteller mit gebratenen Hühnerbruststreifen

Freitag:

Pangasiusfilet in Paprika-Rahmsauce mit Wildreis und buntem Salat

Samstag:

Tafelspitz mit Tomatensoße, Auberginen, Zucchini und Paprika

Sonntag:

Schweinefilet mit Low Carb Bandnudeln in Gorgonzolasoße, dazu frischer Salat

3. WOCHE

Dienstag:

Putenschnitzel naturgebraten, dazu Blumenkohl mit Käse überbacken und buntem Salat

Mittwoch:

Schweinefilet mit Spargel und leichter Sauce Hollandaise

Donnerstag:

Moussaka mit Auberginen und Zucchini, dazu frischer Salat

Freitag:

Low Carb Nudeln mit Thunfisch in Curry-Sahnesoße

Samstag:

Paniertes (Low Carb) Putenschnitzel mit Wildreis und Erbsengemüse

Sonntag:

Rindersteak mit gerösteten Zwiebeln dazu frischer Salat

4. WOCHE

Dienstag:

Großer Salatteller mit panierten Putenstreifen (Low Carb) und buntem Salat

Mittwoch:

Schweinegeschnetzeltes mit Low Carb Nudeln und buntem Salat

Donnerstag:

Paniertes (Low Carb) Blumenkohl mit Wildreis und frischem Salat

Freitag:

Pangasiusfilet mit Meerrettich-Soja-Sahne und Gemüsebeilage

Samstag:

Rinderbraten mit grünen Bohnen und frischem Salat

Sonntag:

Schweinefilet mit Ratatouille-Gemüse, dazu frischer Salat

**FÜR ABHOLER UND
ALS LIEFERUNG**



Monats-Menü: 180,- €, Wochen-Menü: 50,- €

Auf Allergien oder spezielle Wünsche kann gerne eingegangen werden!