

Wer abnehmen will, muss sich
gesund ernähren
und bewegen!

FIT WERDEN GESUND FÜHLEN FRÖHLICH SEIN

LOW CARB

Gezielte Bewegung und die langfristige Umstellung der Ernährung auf eine kohlenhydratarme Ernährung sind der gesunde und anhaltende Weg zu einer guten Figur und einem besseren Leben.

Im **Injoy Abnehmprogramm** wird genau darauf geachtet. Der Stoffwechsel wird angekurbelt, der **Körper gestrafft** und kleine Zipperlein verschwinden. Auf diesem Weg haben es schon viele Menschen geschafft, wieder in ihre alten Hosen zu passen und sich den **Wunsch von der guten Figur erfüllt**.

Die Gerichte auf dieser Karte **unterstützen dieses Ernährungsverhalten**, sodass es den Teilnehmern des Injoy Abnehmprogramms leicht fällt, mit Genuss auch mal zum Essen auszugehen und trotzdem nicht sündigen zu müssen!

Ihre Low Carb Partner



Ungarische Spezialitäten



Ildiko Csarda

Ebrantshauer Str. 71
84048 Mainburg • Tel.: 08751 5353

INJOY

INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Regensburger Straße 26
84048 Mainburg • Tel.: 08751 844448

Fotografie und Gestaltung: The Sour Cherry, Mainburg

Ihre Low Carb Spezialistin
Ildiko Schmid

1.
Das
**LOW CARB
RESTAURANT**
in Mainburg
und Umgebung

LOW CARB



Wer abnehmen will, muss sich
gesund ernähren
und bewegen!

Ungarische Spezialitäten



Ildiko Csarda

LOW CARB ERNÄHRUNG

Was ist das?

DIE LOW CARB SPEISEKARTE

Lecker leicht!



Low Carb ist ein englischer Begriff und bedeutet übersetzt „wenig Kohlenhydrate“. Bei dieser Ernährungsform geht es darum, die Kohlenhydratzufuhr zu reduzieren.

Der Low Carb Ernährungsplan basiert auf dem Prinzip, dass unser **Körper mehr Fett verbrennen kann**, sobald er weniger Kohlenhydrate bekommt. Mehr Fett und Eiweiß und weniger Kohlenhydrate halten den Blutzucker niedrig und führt zu einer verminderten Insulinausschüttung, dadurch kann der Körper Fett in die Energiebereitstellung umsetzen.

Übergewicht entsteht nicht durch zu viele Kalorien, es kommt auf die Nährstoffe an. **Fette in Verbindung mit Kohlenhydraten machen dick.**

Aufnahme von wenig Kohlenhydrate und gezielte Bewegung bringen den Stoffwechsel in Schwung, dadurch verbraucht der Körper mehr Energie und **baut Fettpolster leichter ab.**

Erlaubt sind viel Fleisch, Fisch, Käse, Eier, Gemüse, Salat und wenig Obst. Nicht erlaubt sind Nudeln, Reis und Brot.

Abnehmen ohne Hunger und ohne Verlust der guten Laune!



3 VORTEILE DER LOW CARB ERNÄHRUNG

1. Fett- und eiweißreiche Lebensmittel **schmecken viel intensiver.**

2. Fett- und eiweißreiche Lebensmittel **sättigen gut und halten lange vor**, d.h. man hat nicht eine halbe Stunde nach dem Essen wieder Hunger, wie es bei Kohlenhydratreicher Nahrung vorkommen kann.

3. Um Eiweiße zu verdauen und umzuwandeln benötigt der Stoffwechsel mehr Energie als für die Verdauung von Kohlenhydraten. Also bleibt bei **gleicher Kalorienmenge weniger übrig**, was sich als lästiges Fett ablagern kann.

SPEISEN

Tomate-Mozzarella mit Basilikum **5,20 €**

Panierte Champignonköpfe auf frischem Salat (paniert mit Low Carb Paniermehl) **6,50 €**

Putenschnitzel naturgebraten überbacken mit Tomate-Mozzarella, dazu bunter Salatteller **9,20 €**

Puten-Gemüse-Pfanne mit buntem Salat **8,90 €**

Schweinefilet mit gebratenen Pilzen und Tomaten mit buntem Salat **11,90 €**

Schweinefilet rosa gebraten dazu Brokkoli mit Käse überbacken und frischer Salat **11,90 €**

Rindersteak mit Kräuterbutter dazu Speckbohnen mit buntem Salat **13,50 €**

Gebratenes Lachsfilet auf grünem Salat mit Zitrone und Olivenöl **9,20 €**

Auf Wunsch servieren wir Ihnen zum Gericht **Low Carb Brot oder Knäckebrötchen** Pro Scheibe **1,00 €**

GETRÄNKE

Ohne Zucker und Kohlenhydrate für eine Diät, Fitness und Diabetiker.

Trinken ist eines der wichtigsten Elemente bei jeder Art von Ernährung. Wichtig ist auch, was Sie trinken! Es sollte wenig Kalorien und auch wenig Kohlenhydrate enthalten.

Prosport LC Apfel	0,5 l	2,50 €
Prosport LC Sauerkirsch	0,5 l	2,50 €
Prosport LC Himbeere	0,5 l	2,50 €
Prosport LC Blutorange	0,5 l	2,50 €
Prosport LC Kirsch-Banane	0,5 l	2,50 €
Prosport LC Multifrukt	0,5 l	2,50 €

Prosport Low Carb Getränke enthalten viele **Vitamine (B1, B6, B12), Folsäure, Magnesium und L-Carnitin. Ohne Zusatz von Zucker!**

Brennwert	< 2kcal	Angaben pro 100 ml
Eiweiß	< 0,1g	
Kohlenhydrate	< 0,1g	
Fett	< 0,1g	

Unsere Bezugsquelle für spezielle Low Carb Zutaten und Lebensmittel: Hemmerling & Richling GbR, auch für Sie zuhause im Online-Shop:

www.lcw-shop.de

