

Die Slow Carb Regeln

Regel 1: Meide weiße Kohlenhydrate.

Verzichte auf alle Kohlenhydrate die weiß sind oder weiß sein können. Verboten sind Zucker, Mehl, Brot, Reis, Kartoffeln, Nudeln, Getreide, Paniertes, Milchprodukte (Laktose), u.s.w.

Regel 2: Iss immer wieder die gleichen Mahlzeiten, bestehend aus Proteinen, Hülsenfrüchten und Gemüse.

Such dir [Slow Carb Rezepte](#) aus, die sich aus den drei Kategorien

- Proteine (Fleisch, Fisch, Eier, ...)
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen)
- Gemüse (Broccoli, Zucchini, Salat, ...)

zusammensetzen und iss diese immer und immer wieder.

Regel 3: Trink keine Kalorien.

Verboten sind Softdrinks, Milch, Fruchtsäfte, Alkohol. Ausnahme: Maximal zwei Gläser trockener Rotwein am Tag. Erlaubt sind Wasser (reichlich trinken), ungesüßter Tee und Kaffee.

Regel 4: Iss kein Obst.

Obst enthält viel Fruchtzucker und ist deshalb verboten. Ausnahme: Tomaten und Avocado (ja, beides Obst).

Regel 5: Messe deinen Körperfettanteil

Mindestens einmal die Woche wird der [Körperfettanteil berechnet](#). Nur so kann sichergestellt werden, ob man noch Fortschritte macht.

Regel 6: Nimm dir einen Tag die Woche frei und iss alles, was du willst :-).

Am siebten Tag, dem sogenannten [Cheatday](#), ist alles erlaubt.