



Die Low Carb Ernährungspyramide mit der Extraportion Milch

Die Low Carb Ernährungspyramide basiert auf einer kohlenhydratarmen Ernährung, kombiniert mit den Schlankmacher-Effekten der Milch. Es gibt viel sattmachendes Eiweiss aus Milch und Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Eiern und Hülsenfrüchten. Dazu reichlich Gemüse und zuckerarmes Obst. Die Stärkebeilagen werden auf eine Portion reduziert.

Stufe 1:

Gemüse, zuckerarmes Obst sowie Milch und Milchprodukte.

Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst gehören täglich auf den Teller. Sie liefern reichlich Nahrungsfasern und wenig Kalorien. Einheimische Saisonprodukte bevorzugen. Dazu vier Portionen Milch und Milchprodukte. Sie machen satt und decken den Kalziumbedarf. Vollmilch und Vollmilchprodukten den Vorzug geben, denn nur sie liefern das ganze Angebot der wertvollen Milchhaltsstoffe.

Stufe 2:

Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte.

Zwei Portionen täglich. Sie ergänzen die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen und machen ebenfalls gut und lange satt. Schweizer Produkte bevorzugen.

Stufe 3:

Butter, Bratbutter, Öl, Nüsse, Kerne und Samen.

Sie machen das Essen geschmackvoll und liefern wichtige Fettsäuren sowie fettlösliche Vitamine. Sie gehören in jede Mahlzeit.

Stufe 4:

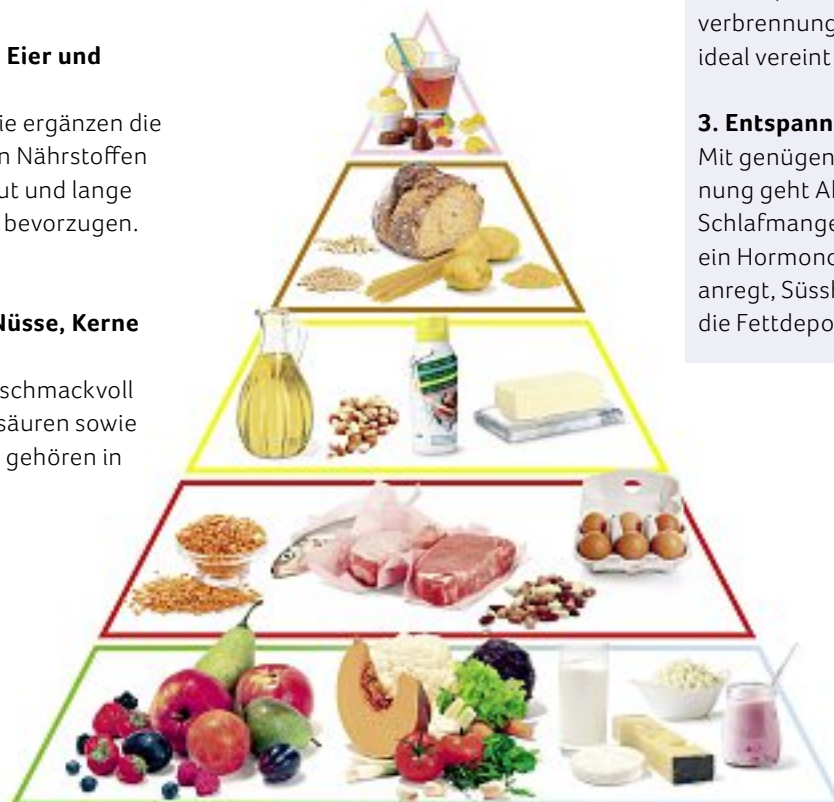
Vollkornprodukte und Kartoffeln

Sie enthalten zwar viele Kohlenhydrate, aber auch sattmachende Nahrungsfasern. Deshalb dürfen sie einmal täglich auf den Teller.

Stufe 5:

Weissbrot, Pasta, Backwaren, Zucker, Süsses, Süssgetränke und Alkohol

Je weniger, je besser: Sie liefern viele Kalorien mit wenig Sättigungswert und machen deshalb schnell wieder hungrig.



Drei wichtige Tipps

1. Wasser trinken

Die empfehlenswerte Trinkmenge beträgt pro Tag rund 1 bis 1½ Liter. Tee aus Kräutern, Blüten und Früchten, gut verdünnter Sirup oder Saftschorle mit ⅓ Fruchtsaft und ⅔ Wasser sorgen für Abwechslung.

2. Bewegung

Täglich 30 Minuten Sport gehört zu einem gesunden Lebensstil. Ausdauertraining unterstützt die körperliche Fitness, Kraftsport fördert die Fettverbrennung. Beide sind zum Beispiel ideal vereint im Vitaparcours.

3. Entspannung

Mit genügend Schlaf und Entspannung geht Abnehmen leichter. Denn Schlafmangel und Stress verursachen ein Hormonchaos, das den Appetit anregt, Süsshunger provoziert und die Fettdeponie am Bauch fördert.



Schweiz. Natürlich.



swissmilk