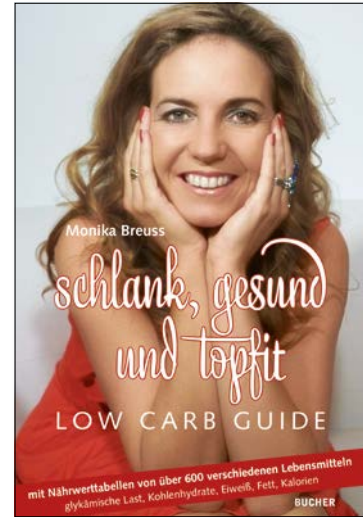


## Essen mit Lust & Genuss – der Ratgeber zur richtigen Low Carb Ernährung!



### Monika Breuss schlank, gesund und topfit Low Carb Guide

Welche Ernährung ist die richtige? Worauf kommt es bei der Nahrungsaufnahme an und welche essentiellen Baustoffe benötigt der Körper?

Sind es die Kalorien, die für den Bauch- und Hüftspeck verantwortlich sind, die uns antriebslos machen und für zahlreiche Erkrankungen verantwortlich sind – oder liegt die Ursache doch woanders?

Das Geheimnis ist die glykämische Last.

Die Autorin Monika Breuss erklärt, wie bewusste Ernährung zu erhöhter körperlicher und geistiger Leistung, mehr Vitalität und einem gesunden und schönen Körper führt, ohne auf genussvolles Essen zu verzichten.

Mit enthalten ist eine übersichtliche Nährwerttabelle, berechnet nach der glykämischen Last, die dieses Buch zu einem informativen und eindrucklichen Nachschlagewerk und Lehrbuch macht.

Monika Breuss, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, führt eine Praxis und ein Gesundheits-Zentrum als zertifizierte Ernährungs- und Diätberaterin. Sie ist u. a. Ernährungscoach, Beraterin für mentale und körperliche Vitalität, Reiki-Meisterin.

Softcover  
13 x 19 cm | 80 Seiten  
EUR 12,99 | CHF 15,50  
ISBN 978-3-99018-183-6



9 783990 181836

**Die glykämische Last ist die Lösung!**

Hier wird die Kohlenhydratmenge der Lebensmittel berücksichtigt und somit ist dies der wichtigste Indikator für die Gewichtsreduktion und -erhaltung!

Wenn Sie bei der Wahl ihrer Lebensmittel auf niedrige GL-Werte achten, haben Sie weniger Blutzuckerspitzen und somit muss die Bauchspeicheldrüse auch weniger Insulin ausschütten. Das hat eine sehr positive Wirkung auf Ihr Allgemeinbefinden, denn es kommt zu erhöhter Vitalität, Sie spüren eine deutliche Steigerung Ihrer körperlichen und geistigen Leistung, haben ein längeres Sättigungsgefühl, geringere Fettspeicherung und einen besseren Fettabbau.

Niedrige GL-Werte: 0–10  
Mässige GL-Werte: 11–19  
Hohe GL-Werte: >20

Die hohe glykämische Last ist mitverantwortlich für zahlreiche Krankheitsbilder:  
**Metabolisches Syndrom, auch als tödliches Quartett oder Syndrom X bezeichnet:**

- abdominale Fettleibigkeit
- Bluthochdruck
- gestörte Nüchternblutglukose, Insulinresistenz
- Fettstoffwechselerkrankung, wie erhöhtes LDL-Cholesterin und Triglyzeride, gesenktes HDL-Cholesterin

Eng damit einhergehend: Erkrankungen der arteriellen Gefäße, insbesondere der koronaren Herzkrankheit, Diabetes mellitus Typ II und die nicht-alkoholische Fettleber (NAFL).

**Die GL gilt als unabhängiger Risikofaktor für Herzinfarkt und Krebs.**

**Low Carb Pyramide**

<b>Tellerregel:</b>
50 % Ballaststoffe
40 % Eiweiß
10 % Kohlenhydrate

### Geflügel

gegart 100 g	KH	GL	Eiweiß	Fett	Kcal	Portion in g	GL pro Portion	Kcal pro Portion
Brathuhn	0	0	19,9	9,6	166	150	0	249
Ente	0	0	18,1	17,2	227	150	0	341
Gans	0	0	15,7	31	342	150	0	513
Hühnerbrust mit Haut	0	0	22,2	6,2	145	150	0	218
Hühnerschenkel mit Haut	0	0	18,2	11,2	174	150	0	261
Huhn, Suppenhuhn	0	0	18,5	20,3	257	150	0	386
Herz (Huhn)	0	0	17,3	5,3	124	30	0	37
Leber (Huhn)	0	0	22,1	4,7	131	50	0	66
Puter (Truthahn)	0	0	20,2	8,5	157	150	0	236
Brust ohne Haut	0	0	24,1	1	105	150	0	141
Puter (Jungtier)	0	0	22,4	6,8	151	150	0	227
Putenkeule ohne Haut	0	0	20,5	3,6	114	150	0	171