

So geht

LOW CARB ZUM ABNEHMEN

FÜR BÜRO UND HOME-OFFICE



HappyFitFood.. 

Hallo!



Ich bin Veronika Pichl, die Gründerin von HappyFitFood, Autorin und Ernährungsexpertin.

Meine größte Leidenschaft ist „Meal Prep“ – Das Vorkochen und Vorbereiten von Mahlzeiten, denn gute Planung ist für mich das Wichtigste bei einer Ernährungsumstellung. Damit habe ich es auch geschafft über 25 kg abzunehmen! Mehr dazu mit **Vorher-Nachher-Bildern** gibt's gerne später.

In diesem E-book gebe ich dir Tipps wie **Abnehmen mit Low Carb für Büro oder Home-Office** funktioniert. Außerdem findest du ein paar leckere Low Carb-Lunchideen, die du dir zur Arbeit mitnehmen oder auch für abends vorbereiten kannst, wenn du nach einem stressigen Tag nach Hause kommst. Sie sind auch perfekt geeignet für die Low Carb-Ernährung im Home-Office.

So sind ungesunde Fertiggerichte oder der Anruf beim Lieferdienst nicht mehr nötig. Die richtige Vorbereitung ist alles!

Viel Spaß und gutes Gelingen wünscht dir

Veronika

NEUE HERAUSFORDERUNGEN IM BERUF

Die Zeiten haben sich geändert. Für viele heißt es: Kantinen geschlossen, viele Cafés geschlossen oder Arbeiten im Home-Office. Durch Lockdown und Heimarbeit fehlen die Möglichkeiten mittags unterwegs etwas zu essen oder man ist im Home-Office tätig und immer in der Nähe des Kühlschranks. Wir bewegen uns weniger und snacken vielleicht öfter zwischendurch, essen mehr Fast Food, bestellen eine Pizza usw. Dadurch haben sich bei vielen Berufstätigen überflüssige Pfunde angesammelt, die sie schnell wieder loswerden wollen. Und darum kümmern wir uns jetzt!



*"Gib dir das Leben Zitronen,
mach Limonade daraus."*

Wir sollten immer das Beste aus einer Situation machen, ganz nach dem Sprichwort:

LOW CARB IM BERUF - ABER WIE?

Was können wir also tun, um im stressigen Berufsalltag und mit den neuen Herausforderungen trotzdem abzunehmen? Und das ohne zu Hungern und ohne das Gefühl zu haben, auf etwas verzichten zu müssen?



TIPPS FÜR LOW CARB IM BÜRO

Auf der Arbeit ist man schnell dabei, sich mit Fast Food zu versorgen, leider ist dies oft nicht sehr gesund, kalorienreich und mit vielen Kohlenhydraten verbunden. Das geht aber auch anders, mit ein klein wenig Vorbereitung geht auch Low Carb im Büro wunderbar:

01 ESSEN VORBEREITEN UND MITNEHMEN

Meal Prep bedeutet ganz einfach, Essen planen und vorbereiten. Genau das ist der Schlüssel, der dir dabei hilft, dich gesund und mit nur wenigen Kohlenhydraten in der Arbeit zu ernähren und dabei trotzdem lecker zu essen. Du nimmst dir dazu einmal die Woche oder auch jeden 2. Tag etwas Zeit, bereitest die leckeren Rezepte vor und kannst diese dann einfach mit zur Arbeit nehmen. Eine Bestellung beim Lieferdienst oder der Auswärtskauf von Essen ist somit nicht nötig. Du hast Kontrolle über den Kohlenhydratgehalt in deinem Essen für deine Abnahme und sparst außerdem noch Geld.

02 DIE RICHTIGEN SNACKS

Eine Lunchbox bzw. Meal Prep ist nicht nur für die Hauptmahlzeiten eine hervorragende Lösung, sondern ebenfalls für gesunde Snacks. Am besten ist es, du bist auch für den kleinen Hunger zwischendurch optimal vorbereitet. Denn gerade hier ist die Versuchung besonders groß, sich schnell einen Schokoriegel oder Ähnliches zu holen.

Bereite dir in deiner Lunchbox oder Brotdose zusätzlich kleine gesunde Snacks vor und du kommst erst gar nicht in Versuchung.

Dazu habe ich dir die Checkliste für "Die 50 besten LOW CARB SNACKS" im **Downloadbereich** vorbereitet. Hier ist bestimmt etwas für dich dabei!



TIPPS FÜR LOW CARB IM HOME-OFFICE

Gerade im Moment arbeiten viele von Zuhause aus. Das kann aber auch dazu verführen, sich träge zu ernähren. Am besten ist es, du behältst auch im Home-Office den üblichen Rhythmus bei und bereitest deine Mahlzeiten so vor, als würdest du ganz normal zur Arbeit gehen (siehe Tipps für Low Carb im Büro). Mit der täglichen Routine fällt es dir deutlich leichter, bei der Low Carb Ernährung zu bleiben und du kommst weniger schnell in Versuchung. Auch hier lässt sich alles optimal vorbereiten und deiner Abnahme mit Low Carb steht nichts mehr im Wege.

01 FESTE PAUSENZEITEN

Auch im Home-Office sollten feste Pausenzeiten eingeplant werden und möglichst nur in diesem Zeitraum gegessen werden. Schau dir dazu deinen Tagesplan genau an: Wann hast du die nächste Online-Konferenz oder das nächste Telefonat bzw. wann kannst du deine Pause einplanen? Andernfalls kann die heimische Umgebung schnell dazu verleiten, dass wir zu viel oder sogar pausenlos snacken.

02 ACHTSAM ESSEN

Während der Pausenzeiten, in denen die Mahlzeiten eingenommen werden, sollten PC und Fernseher ausgeschaltet bleiben. So fällt es leichter, bewusst und achtsam zu essen. Schnelles Essen verursacht oft Verdauungsprobleme und man isst schnell mehr als man sich eigentlich vorgenommen hat. Iss also achtsam und genieße dein Essen ganz bewusst.

03 FÜHRE DICH NICHT SELBST IN VERSUCHUNG

Plane deine Einkäufe und gehe mit vollem Magen einkaufen. Wer Hunger hat, neigt zu ungesunden Spontankäufen. Werden Mahlzeiten im Voraus geplant und eine Einkaufsliste sinnvoll zusammengestellt, lassen sich Kühl- und Vorratsschrank so füllen, dass immer etwas Gesundes vorrätig ist. Das gilt besonders für zuckerreiche Schokoriegel etc. Hole sie dir erst gar nicht nach Hause!

BIST DU BEREIT

zu starten?

Jetzt heißt es in die Praxis umsetzen! Low Carb für Büro und Home-Office leichtgemacht! Auf den nachfolgenden Seiten findest du Beispiele aus meinem "LOW CARB für Berufstätige ZUM ABNEHMEN"-Bundle!

INFOS ZUM BUNDLE GIBT'S HIER!



LOW CARB LUNCHIDEEN FÜR BÜRO UND HOME-OFFICE





ZUTATEN:

- 150 g Putenbrustfilet
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- Chiliflocken
- ½ rote Paprikaschote
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Avocado (ca. 150 g Fruchtfleisch)
- Saft 1 Limette
- 1 Handvoll Koriandergrün
- 150 g Joghurt
- ½ TL Wasabi
- ½ kleine rote Chilischote

ZUBEREITUNG:

1. Putenfleisch waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin ringsum anbraten und leicht bräunen, dann mit Chiliflocken bestreuen und beiseite stellen.
3. Paprikaschote waschen, putzen und längs in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen, quer halbieren, längs in feine Streifen schneiden und in Eiswasser legen.
4. Avocado entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben, in schmale Spalten schneiden und mit der Hälfte des Limettensafts beträufeln.
5. Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und zur Hälfte fein hacken.
6. Joghurt mit dem übrigen Limettensaft, Salz und Pfeffer glatt rühren. Das gehackte Koriandergrün und den Wasabi unterrühren und alles kurz pürieren.
7. Chilischote waschen, putzen, fein würfeln und unterrühren.
8. Die Sauce würzig abschmecken und in 2 Gläser verteilen. Paprikastreifen, Avocadospalten, Putenfleisch, Kokoschips und Korianderblättchen in einer Schüssel vermengen und in die Gläser füllen. Den Salat jeweils mit Frühlingszwiebelröllchen belegen und die Gläser zum Mitnehmen verschließen.

Für 2 Portionen / glutenfrei
Pro Portion: 358 kcal / 8 g KH / 22,5 g P / 25,8 g F



EINKAUFSTIPPS:

> [Einmachgläser 300 ml](#)

> [Einmachgläser 500 ml](#)

02

Blumenkohlfrikadellen, bunte Gemüsesticks und Minz-Joghurt-Dip



DAS IST DRIN:

1 Portion Blumenkohlfrikadellen
1 Portion Minz-Joghurt-Dip
ca. 90 g Gemüsesticks aus
Salatgurke, roter und gelber
Paprika

SO WIRD'S GEMACHT:

- Blumenkohlfrikadellen (2.1 / siehe S. 9) im Backofen backen.
- Minz-Joghurt-Dip (2.2 / siehe S. 9) zubereiten.
- Gemüse waschen, Paprika entkernen. Salatgurke und Paprika in Streifen schneiden.
- Alles in die Fächer der Lunchbox verteilen und gut verschließen.

Pro Portion Blumenkohlfrikadellen: 332 kcal / 5,5 g KH / 31,4 g P / 20,7 g F (glutenfrei, vegetarisch)

Pro Portion Minz-Joghurt-Dip: 89 kcal / 6,2 g KH / 9 g P / 3 g F (glutenfrei, vegetarisch)

*1 Portion Gurken-Paprika-Sticks (jeweils ca. 30 g Salatgurke, rote und gelbe Paprika):
70 kcal / 11,8 g KH / 2,5 g P / 0,9 g F*



EINKAUFSTIPPS:

> [Edelstahl Lunchbox mit 3 Fächern](#)

2.1

Blumenkohl-Frikadellen

ZUTATEN:

- 400 g Blumenkohl
- 100 g Parmesan
- 2 Eier
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Blumenkohl waschen, trocken tupfen und fein raspeln. Parmesan reiben. Eier aufschlagen und mit Blumenkohl und Parmesan vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Backblech mit Backpapier auslegen. Aus der Blumenkohl-Käse-Masse mit dem Händen etwa 12 Frikadellen formen und auf das Backblech legen. Im Ofen ca. 25 Min. lang backen, bis die Frikadellen eine goldene Farbe annehmen.

TIPP:

Die Blumenkohlfrikadellen kann man auch mit etwas Öl in der Pfanne herausbraten.

*Für 2 Portionen / glutenfrei, vegetarisch
Pro Portion: 332 kcal / 5,5 g KH / 31,4g P / 20,7 g F*

2.2

Minz-Joghurt-Dip

ZUTATEN:

- 3 Stängel Minze
- 300 g griechischer Joghurt, z. B. 2 % Fett
- 2 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken.
2. Joghurt mit gehackter Minze und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Minz-Joghurt als Dip für die Blumenkohlfrikadellen und die Gemüsesticks verwenden.

*Für 2 Portionen / glutenfrei, vegetarisch
Pro Portion: 89 kcal / 6,2 g KH / 9 g P / 3 g F*



ZUTATEN:

- 1 Paprika gelb
- 1 Aubergine (ca. 300 g)
- 1 Zucchini (ca. 300 g)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl z. B. Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose stückige Tomaten (ca. 400 g)
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß und rosenscharf

ZUBEREITUNG:

1. Paprikaschote waschen, abtrocknen, entkernen und in Streifen schneiden.
2. Aubergine und Zucchini waschen, abtrocknen und in kleine Stücke/Scheiben schneiden.
3. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden.
4. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin anbraten.
5. Tomatenmark hinzufügen und kurz mitdünsten.
6. Stückige Tomaten und Brühe einfüllen und alles ca. 15 - 20 Min. kochen, bis das Gemüse gar ist. Dann mit Gewürzen abschmecken.
7. Für unterwegs z. B. in geeignete Thermobehälter füllen.

Für 2 Portionen / glutenfrei, vegan
Pro Portion: 191 kcal / 20,9 g KH / 8,7 g P / 6,1 g F



EINKAUFSTIPPS:

> [Thermobehälter rund](#)

Zucchini-Paprika-Nudeln mit Thunfischdip



ZUTATEN:

- 1 Zucchini (ca. 400 g)
- 1 rote Spitzpaprika (optional)
- 1 Schalotte oder 1/2 Zwiebel
- 1 Stängel Petersilie (oder 1/2 TL Kräuter getrocknet)
- 1 Dose Thunfisch (ca. 150 g)
- 100 g Frischkäse fettarm, 4 % Fett
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zucchini waschen und abtrocknen, mit einem Spiralschneider zu Zucchini-Nudeln verarbeiten.
2. Paprikaschote waschen, abtrocknen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Zusammen mit den Zoodles in die Lunchbox geben.
3. Schalotte abziehen und klein hacken.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken.
5. Thunfisch, Frischkäse, Petersilie und Gewürze stückig pürieren.
6. Schalottenwürfel unterheben und Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP:

Man kann die Zucchini-Nudeln auch mit Karottennudeln mischen.

Für 2 Portionen

Pro Portion Zoodles und Paprika-Mix: 49 kcal / 5,9 g KH / 3,5 g P / 0,9 g F (vegan, glutenfrei)

Pro Portion Thunfisch-Dip: 132 kcal / 2,1 g KH / 24,2 g P / 2,8 g F (glutenfrei)



EINKAUFSTIPPS:

> [Lunchbox mit Dip-Behälter](#)



ZUTATEN:

- 1 Ei
- 3 EL Mandelmilch
- 1 Prise Salz
- 2 EL Mandelmehl oder gemahlene Mandeln
- 1 EL Xylit oder Erythrit
- ½ TL Backpulver
- 1 ½ EL Backkakaopulver

ZUBEREITUNG:

1. Ei und Mandelmilch zusammen mit einer Prise Salz in einer Tasse verquirlen.
2. Die trockenen Zutaten einrühren.
3. Für ca. 2-3 Min. bei voller Leistung in die Mikrowelle geben. Nach 2 Min. mit Stäbchenprobe überprüfen, ob der Tassenkuchen noch weiter „gebacken“ werden muss.

TIPP:

Mit Kokosraspel und Mandelplättchen bestreuen.

Falls man den Tassenkuchen zu Hause für später vorbereitet (z. B. in einem Einmachglas - ist besser für den Transport geeignet), kann man ihn vor dem Verzehr nochmal kurz in die Mikrowelle geben – schmeckt dann fast wie frisch zubereitet.

Für 1 Portion/ glutenfrei, vegetarisch
Pro Portion: 229 kcal / 4,1 g KH / 19,4 g P / 10,6 g F



EINKAUFSTIPPS: > [Mugcake-Tassen](#) > [Mandelmehl](#) > [Xylit](#) > [Erythrit](#)

**ZUTATEN:**

- 100 g Kirschtomaten
- 1 Stängel frisches Basilikum
- 1 Packung Mini-Mozzarella-Kugeln light (125 g Abtropfgewicht)
- 1 EL dunkler Balsamico Essig
- Pfeffer (grob aus der Mühle oder fein gemahlen)

ZUBEREITUNG:

1. Kirschtomaten waschen, abtrocknen und halbieren.
2. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.
3. Mozzarella, Kirschtomaten und Basilikumblättchen in einem Einmachglas vermischen und Essig darüber geben.
4. Vor Verzehr mit Pfeffer würzen.

*Für 1 Portion / vegetarisch, glutenfrei
Pro Portion: 239 kcal / 7,6 g KH / 26,7 g P / 10,8 g F*



EINKAUFSTIPPS:

> [Einmachgläser 300 ml](#)

> [Einmachgläser 500 ml](#)

Der Unterschied zwischen dem, der du bist, und dem, der du sein möchtest, ist das, was du tust.

Ich hoffe, meine Tipps und Lunchideen in diesem E-book waren hilfreich für dich!

Wie am Anfang versprochen, findest du hier Vorher-Nachher-Fotos von mir. Alles hat damit begonnen, dass ich meine Schwangerschaftspfunde loswerden wollte. Während meiner Abnehmphase (-25 kg) habe ich meine Erfahrungen und Rezepte notiert und daraus Ratgeber und Rezeptbücher entwickelt.

Mittlerweile bin ich Autorin von zahlreichen Büchern und E-books. Mit meiner Arbeit möchte ich dich gerne dabei unterstützen, deine persönlichen Ziele zu erreichen.

Wenn du trotz stressigen Berufsalltag endlich abnehmen möchtest, ist das "Low Carb für Berufstätige zum Abnehmen"-BUNDLE genau das Richtige für dich!

Ich wünsche dir viel Erfolg!

JETZT



VORHER

INFOS ZUM BUNDLE GIBT'S HIER!



IMPRESSUM

© 2019 Veronika Pichl,
www.happyfitfood.de, www.happylunchbox.de
Happy Fit Food, Veronika Pichl, Dixenhausen 25, 91177 Thalmässing

DIESES WERK IST IN ALLEN SEINEN TEILEN URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT. JEDE VERWERTUNG DER TEXTE UND BILDER AUSSERHALB DER ENGEN GRENZEN DES URHEBERRECHTSGESETZES IST OHNE SCHRIFTLICHE ZUSTIMMUNG DES AUTORS UNZULÄSSIG UND STRAFBAR. DAS GILT INSBESONDERE FÜR VERVIELFÄLTIGUNGEN, ÜBERSETZUNGEN, MIKROVERFILMUNGEN UND DIE EINSPEICHERUNG UND VERARBEITUNG IN ELEKTRONISCHEN SYSTEMEN.

ALLE RATSCHLÄGE IN DIESEM BUCH WURDEN VON DER AUTORIN UND VON IHREN BEAUFTRAGTEN SORGFÄLTIG ERWOGEN UND GEPRÜFT. SIE BIETEN JEDOCH KEINEN ERSATZ FÜR KOMPETENTEN, FACHLICHEN UND PERSÖNLICHEN RAT.

EINE GARANTIE KANN DAHER NICHT ÜBERNOMMEN WERDEN. EINE HAFTUNG DER AUTORIN FÜR PERSONEN-, SACH UND VERMÖGENSSCHÄDEN IST AUSGESCHLOSSEN.

Affiliate-Links:

Dieses E-book enthält Affiliate-Links, für die HappyFitFood eine Provision erhält, wenn ein Kauf zustande kommt. Dadurch entstehen dir keine Zusatzkosten und du unterstützt die Arbeit von HappyFitFood. Vielen Dank!

Mehr dazu findest du auch in unserer **Datenschutzerklärung**.