

High Carb

Nudeln aus Weizen oder Hartweizengrieß



weißen Reis

Kartoffeln



frittierte Pommes

Brot & Brötchen



Burgerbrötchen



Pizza

Weißmehl

Wraps

Fisch & Fleisch paniert

Nuggets und andere geklebte
Fisch- und Fleischstücke

Fertiggerichte, Back- & Saucenmischungen

Milch



Fertigmüsli & Cornflakes



Softdrinks & Limos

Säfte

fertig gekauftes Eis

Bonbons & Gummibärchen

Müsliriegel

Kuchen & Kekse



Schokolade

Pralinen & Konfekt

Latte Macchiato

Zucker

Low Carb



Gemüse-, Konjak- oder Low-Carb-Nudeln,
Vollkornnudeln in kleinen Mengen

Blumenkohlreis, Konjak-Reis,
Vollkornreis in kleinen Mengen

Gemüse



ofengebackene Pommes aus
Süßkartoffel oder Zucchini

Low-Carb-Brot & -Brötchen

Oopsies

Pizza aus Blumenkohl oder Low-Carb-Mehl,
Low-Carb-Pizza

Nuss-, Leinsamen-, Kokos-, Hanf-, Chia-,
Sesam-, Sojamehl, Vollkorngetreide

Salatblätter, Spinat-Wraps, Omelette

Fisch & Fleisch ohne Panade



Fisch & Fleisch aus einem Stück geschnitten –
am besten in Bio-Qualität



frische Gerichte

„Milch“ auf pflanzlicher Basis wie Mandeldrink,
Sojadrink, Haferdrink und Kokosmilch

selbst gemachtes Müsli

Wasser mit frischen Früchten

Schorlen mit Direktsaft, Tee

selbst gemachtes Eis aus Früchten

tiefgekühlte Beeren & Trockenfrüchte

Low-Carb-Riegel

Kuchen & Kekse aus Low-Carb-Mehlen
und Nüssen

Kakao-Nibs, dunkle Schokolade
mit hohem Kakaoanteil

selbst gemachte Pralinen aus Datteln
und Nüssen



Kaffee schwarz ohne Milch Macchiato



Kokosblütenzucker, Honig,
Agavendicksaft, Xucker