

## Louwen Diät Übersichtstabelle

Lebensmittelgruppe	Empfohlene Lebensmittel	Glykämische Last (GL)	Verzehrempfehlung / Mahlzeit
Komplexe Kohlenhydrate	Haferflocken, Hirse, Quinoa, Buchweizen	niedrig bis mittel	1 Handvoll pro Mahlzeit
Hülsenfrüchte	Linsen, Kichererbsen, schwarze Bohnen	sehr niedrig	3-4× pro Woche
Gemüse (stärkearm)	Zucchini, Brokkoli, Paprika, Spinat	sehr niedrig	unbegrenzt möglich
Gemüse (stärkereich)	Süßkartoffeln, Pastinaken, Rote Bete	mittel	$\frac{1}{2}$ -1 Portion/Tag
Obst (in Maßen)	Beeren, grüner Apfel, Birne	niedrig bis mittel	1 Portion/Tag, nicht morgens
Gesunde Fette	Leinöl, Olivenöl, Nüsse, Avocado	–	1-2 EL / Mahlzeit
Eiweißquellen	Eier, Naturjoghurt, Hüttenkäse, Lachs	–	1 Portion / Hauptmahlzeit
Süßungsmittel	Honig (roh), Datteln (klein geschnitten)	mittel	Max. 1 TL in Kombination mit Fett
Zu vermeiden	Weißmehl, Fruchtsäfte, Softdrinks, Zucker	hoch	vermeiden