

# Dein Low-Carb-Teller

- 40–50 % proteinreiche Lebensmittel
- 40–50 % Gemüse, Salat, Pilze, Früchte
- 10–20 % kohlenhydratreiche Lebensmittel
- Hülsenfrüchte liefern Proteine und Kohlenhydrate.

