



# FÜR SPARFÜCHSE INSIDER

GELD SPAREN WÄHREND DER DIÄT

# GELD SPAREN WÄHREND DER DIÄT INSIDER

## INHALTSVERZEICHNIS:

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| ▶ Einführung .....                                           | 2  |
| ▶ Was Du tun kannst, um während der Diät Geld zu sparen..... | 2  |
| ▶ Beim Einkaufen .....                                       | 3  |
| ▶ Plane deine Einkäufe .....                                 | 3  |
| ▶ Kauf Eigenmarken.....                                      | 4  |
| ▶ Kauf saisonal & regional .....                             | 4  |
| ▶ Such Schnäppchen .....                                     | 5  |
| ▶ Finde die günstigeren Alternativen .....                   | 6  |
| ▶ Tiefkühlkost kann sich sehen lassen .....                  | 6  |
| ▶ Große Mengen kaufen.....                                   | 7  |
| ▶ Billigere Stücke Fleisch kaufen.....                       | 8  |
| ▶ Beim Kochen .....                                          | 9  |
| ▶ Koch selber.....                                           | 9  |
| ▶ Einmal einkaufen, zweimal essen .....                      | 10 |
| ▶ Koch etwas simples .....                                   | 10 |
| ▶ Beim Essen .....                                           | 11 |
| ▶ Iss mehr Fett und Eier.....                                | 11 |
| ▶ Versuch es mit Fasten .....                                | 12 |
| ▶ Was Du bleiben lassen solltest .....                       | 13 |
| ▶ Wirf nichts weg .....                                      | 13 |
| ▶ Snack nicht zu viel.....                                   | 14 |
| ▶ Fazit .....                                                | 15 |



## Einführung

Wenn Du dich schon ein bisschen in die Low Carb-Diät eingelesen hast, hast Du vielleicht auch gemerkt, dass die großen Mengen gesunder Fette und Öle sowie Fleisch, Fisch und Milchprodukte ganz schön ins Geld gehen können. Das gilt vor allem, wenn Du Wert auf hohe Qualität legst. Es muss aber nicht so sein! Du kannst eine Low Carb-Diät durchziehen, die lecker, gesund und abwechslungsreich ist, ohne deinen Geldbeutel nach außen stülpen zu müssen.

Um das zu schaffen, gibt es ein paar Tricks und Techniken, die dir dabei helfen können, ganz schön viel Geld während der Low Carb-Diät zu sparen. Die wichtigsten Tricks habe ich in diesem Ratgeber für dich zusammengestellt. Du wirst sehen: Wenn Du meine Ratschläge befolgst, wirst Du gute Erfolge mit der Low Carb-Diät erzielen können, ohne zu tief in die Tasche greifen zu müssen. Lass uns loslegen!

## Was Du tun kannst, um während der Low Carb-Diät Geld zu sparen

In diesem Abschnitt findest Du die wichtigsten Schritte, die Du unternehmen kannst, um Geld während der Low Carb-Diät zu sparen. Für eine bessere Übersicht habe ich die Ratschläge in die verschiedenen , Stationen' aufgeteilt, zu denen sie gehören: Tipps fürs Einkaufen, fürs Kochen und fürs Essen selber.



## Beim Einkaufen

Schon beim Einkaufen kann man eine ganze Menge falsch machen – aber natürlich kann man auch genauso viel richtig machen, wenn man Geld sparen möchte. Eigentlich geht das Sparen aber schon vor dem Einkaufen los: bei der Planung.

### Plan deine Einkäufe

Deine Low Carb-Gerichte im Voraus zu planen ist einer der wichtigsten Schritte, die Du unternehmen kannst. Am besten planst Du Mahlzeiten für eine ganze Woche, bevor Du einkaufen gehst. Such dir die Low Carb-Rezepte aus, die dir gefallen und für die Du vielleicht sogar schon einen guten Teil der Zutaten zuhause hast.

Du eliminiert alle Chancen für Impulskäufe, wenn Du mit einer Einkaufsliste im Supermarkt erscheinst und dich strikt daran hältst – und das ist auch richtig so. Impulskäufe können einen großen Teil unserer wöchentlichen Ausgaben für Lebensmittel ausmachen: Die meisten Leute geben ungefähr 10 bis 20 Prozent ihres wöchentlichen Lebensmittelbudgets für Dinge aus, die sie eigentlich gar nicht geplant hatten zu kaufen.

## GELD SPAREN WÄHREND DER DIÄT INSIDER

Ein weiterer Vorteil einer vernünftigen Planung ist es, dass Du für jeden Tag der Woche genau weißt, was Du essen wirst. So musst Du auch nicht zum Imbiss um die Ecke rennen und ungeplant Geld ausgeben. Außerdem kommst Du ohne Imbissbesuch gar nicht erst in die Versuchung, Fritten, Pizza oder andere Gerichte, die dich aus dem Hungerstoffwechsel werfen würden, mit nach Hause zu bringen.

### Kauf Eigenmarken

Schau dich bei deinem nächsten Supermarktbesuch mal um und vergleiche die Preise von Markenkost mit den Preisen der Eigenmarken deines Marktes. Der Unterschied ist meist beträchtlich und macht sich vor allem bei einem Wocheneinkauf bemerkbar.

Sicherlich wirst Du hier und da ein bisschen rumprobieren müssen und vor allem auf die Nährwertangaben achten müssen, um herauszufinden, welche Eigenmarken-Produkte ein guter Ersatz sind. Ich kann dir aber sagen: Meistens stehen Produkte wie eine Dose geschälter Tomaten oder eine Packung Butter den Gegenständen mit Markennamen um nichts nach – weder in der Qualität, noch im Geschmack. In vielen Fällen ist es sogar so, dass sich hinter der Eigenmarke tatsächlich ein großer Markenname verbirgt, der nur , unter anderer Flagge' sein Produkt günstiger verkauft. Man zahlt bei Markenprodukten eben immer auch für das Logo oben auf der Verpackung mit.

### Kauf saisonal & regional

Wer darauf achtet, bestimmte Sorten Obst und Gemüse dann zu kaufen, wenn sie geerntet werden und Saison haben, kann eine Menge sparen. So wie die meisten Kohlsorten im Winter Saison haben und sehr günstig sein können, ist beispielsweise Brokkoli von Juni bis Oktober günstig erhältlich. Pfifferlinge haben von Juli bis Oktober Saison, Spinat von April bis Oktober, Salatgurken von Mai bis August und so weiter. Such dir im Internet einfach einen Saisonkalender für einheimisches Obst und Gemüse und Du wirst auf den ersten Blick sehen können, mit welchen Lebensmitteln Du hier besonders sparen kannst.

Das Ganze hat noch einen guten Nebeneffekt: Wenn Du saisonales Gemüse günstig erwirbst, kommt dieses meistens auch aus deiner heimischen Region. Das heißt, dass



nicht nur Transportwege eingespart werden können, sondern auch das Wasser für Obst und Gemüse, das eigentlich keine Saison hat und beispielsweise in Gewächshäusern gezüchtet wird. So tust Du etwas Gutes für die Umwelt!

### Such Schnäppchen

Wenn Du es bisher noch nicht so gemacht hast, ist vielleicht jetzt genau der richtige Zeitpunkt um damit anzufangen: Blätter doch einmal wöchentlich die Prospekte deiner Supermärkte durch, ob auf Papier oder digital im Internet. So wirst Du eine Menge Schnäppchen finden können, aus denen Du etwas Leckeres für wenig Geld kochen kannst. Denk aber dran: Wenn Du etwas kaufst, das Du sonst nicht unbedingt vorhattest zu kaufen, nur weil es im Angebot ist, dann hast Du kein Geld gespart, sondern zusätzliches Geld ausgegeben.

Viele Supermärkte haben außerdem ein spezielles Regal, in dem die Ware angeboten wird, die kurz vor dem Ablauf des Verfallsdatums steht oder vielleicht sogar ein bis zwei Tage drüber ist. Mit diesen Lebensmitteln ist nichts falsch und sie halten sich auch

## GELD SPAREN WÄHREND DER DIÄT INSIDER

noch einige weitere Tage – dafür sind sie aber meistens 30 bis 60 Prozent günstiger. Schlag hier unbedingt zu, wenn Du etwas findest, das Du brauchst.

Dein Supermarkt hat vielleicht sogar eine kleine Ecke, in der zum Beispiel Obst und Gemüse verkauft wird, das verformt ist oder nicht ganz so perfekt aussieht. Oder ein Regal mit Lebensmitteln, deren Verpackung leicht beschädigt ist. In solchen Fällen: Greif gerne zu!

### Finde die günstigeren Alternativen

Für viele Lebensmittel, die ganz schön ins Geld gehen können, gibt es Alternativen, die weitaus günstiger und trotzdem nicht schlechter sind.

Statt fertigen Salat zu kaufen solltest Du zum Beispiel immer deinen eigenen Salat machen – hier kriegst Du für die gleiche Menge Geld viel mehr Salat und hast volle Kontrolle über das Dressing. Wenn Du gerne Nüsse isst, können Macadamia oder Pistazien ganz schön ins Geld gehen, während Mandeln vergleichsweise günstig sind. Statt häufig teure Avocados zu kaufen kannst Du in eine Flasche Avocadoöl investieren und es deinen Speisen beifügen. Fisch aus der Dose ist viel günstiger als frischer Fisch und enthält trotzdem so ziemlich genau die gleichen Mengen an Vitaminen und Mikronährstoffen.

Das sind nur einige Beispiele von vielen! Denk einfach regelmäßig darüber nach, was Du während der Low Carb-Diät besonders gerne und häufig isst und wie Du unter Umständen daran sparen kannst, ohne die Qualität deiner Diät merklich einzuschränken.

### Tiefkühlkost kann sich sehen lassen

Obst und Gemüse aus der Tiefkühltruhe haben häufig noch einen schlechten Ruf, jedoch völlig zu Unrecht. Diese Lebensmittel werden normalerweise direkt nach der Ernte schockgefrostet. Das sehr schnelle Einfrieren beschädigt keine Zellen und verändert somit weder Geschmack noch Konsistenz des Lebensmittels. Auch die Nährstoffe und Vitamine bleiben vollständig erhalten – viel eher sogar, als bei konventionell gelagertem Obst und Gemüse. Dafür ist die Tiefkühlversion dieser



Lebensmittel meisten um ein vielfaches billiger als die frische, ungefrorene Variante. Noch dazu hält sie sich länger und kann in größeren Portionen aufbewahrt werden, was nochmal Geld einspart.

### Große Mengen kaufen

Bei vielen Lebensmitteln, vor allem solchen, die nicht leicht verderblich sind, lohnt es sich, sie in größeren Mengen zu kaufen. Das fängt bei größeren Packungen von Gewürzen an und zieht sich über die größeren Packungen gefrorenen Broccoli oder die Dreierpackung Thunfisch aus der Dose, gilt jedoch genauso für Gemüse oder Fleisch, vor allem wenn Du es beim Metzger oder direkt auf dem Bauernhof kaufst. Fleisch lässt sich ohne Probleme einfrieren und wieder auftauen, wenn Du es benötigst – so sparst Du dir dann auch weitere unnötige Fahrten zum Supermarkt oder Bauernhof.



### Billigere Stücke Fleisch kaufen

Es muss ja nicht immer Roastbeef sein: Auch mit günstigeren Teilstücken Fleisch kann man superleckere Gerichte kochen. Günstiger heißt ja auch nicht direkt schlechter, sondern höchstens dass Du fürs Kochen vielleicht etwas mehr Zeit einplanen musst, weil Du dich zum Beispiel für Schmorfleisch (Gulasch, etc.) statt einem Steak entschieden hast. Mit ein paar Stunden im Ofen oder auf dem Herd wird auch aus diesen Teilstücken ein zarter Gaumenschmaus.

Wenn Du nichts dagegen hast, Innereien zu essen, kriegst Du hier auch richtig was für dein Geld: Leber hat beispielsweise mehr Nährstoffe pro Gramm als jede andere Art von Fleisch. Und mit dem richtigen Rezept wird ein leckeres Gericht daraus.

Wenn Du zum Metzger gehst, um dein Fleisch zu holen, verkauft dir dieser bestimmt auch Knochen für wenig Geld, aus denen Du eine Brühe machen kannst (gut gegen die Low Carb-Grippe und Nährstoffmangel, lässt sich auch toll einfrieren). Vielleicht verkauft dir der Metzger deines Vertrauens auch Schweinehaut, aus denen Du deine eigenen Schweineschwartenchips machen kannst, die ein perfekter Snack während der Low Carb-Diät sind.



## Beim Kochen

Nun hast Du die größten Geldsenken beim Einkaufen umschifft. Aber auch über den Supermarkt hinaus gibt es Verhaltensweisen und ein paar Tricks, mit denen Du bares Geld sparen kannst.

### Koch selber!

Und zwar nicht nur heute und morgen, sondern so oft wie möglich und bestenfalls immer. Klar, essen gehen mit Freunden macht viel Spaß und eine Kleinigkeit vom Imbiss um die Ecke schmeckt auch meistens echt toll. Auswärts zu essen ist aber keine günstige Entscheidung und hält dich häufig auch nicht so lange satt, wie eine große, daheim zubereitete Mahlzeit. Wenn es dir wirklich darum geht, so viel Geld wie möglich während der Low Carb-Diät zu sparen solltest Du mindestens ein Zeit lang nur selber kochen.

## **GELD SPAREN WÄHREND DER DIÄT INSIDER**

### **Einmal einkaufen, zweimal essen**

Du versuchst schon in großen Mengen einzukaufen? Dann lohnt es sich, auch in großen Mengen zu kochen. Am Ende hast Du dann nämlich etwas von deiner Mahlzeit übrig und kannst einen oder mehrere Tage später nochmal satt damit werden. So hast Du nicht nur die Ersparnisse aus dem Kauf großer Mengen, sondern sparst dir eine weitere Fahrt zum Supermarkt und noch dazu die Zeit, die Du fürs Einkaufen und Kochen benötigen würdest. Und nach einer Weile wirst Du vielleicht sogar jederzeit eine gute Auswahl fertiger, leckerer Low Carb-Gerichte in deinem Gefrierfach zur Auswahl haben.

### **Koch etwas Simple**

Ein Gericht muss nicht fürchterlich komplex sein und viele kleine Spezialitäten enthalten, um lecker zu sein. Simple Gerichte mit möglichst wenigen Zutaten sind günstiger und einfacher zu kochen – das wiederum wird dich dazu motivieren, häufiger am Herd zu stehen und weiter Geld zu sparen.



## Beim Essen

Auch beim Essen kann man einiges richtig machen, wenn man eine günstige Low Carb-Diät umsetzen möchte. Das Tolle ist: Weder die Qualität, noch der Geschmack deines Essens muss darunter leiden.

### Iss mehr Fett und Eier

Fett ist das wichtigste Makro während der Low Carb-Diät. Je mehr Du davon isst, sobald sich dein Körper an die Umstellung auf den Hungerstoffwechsel gewöhnt hat, umso besser. Gesunde Fette werden dir nicht nur dabei helfen, mehr Gewicht zu verlieren, sondern auch dein Sättigungsgefühl nach dem Essen verstärken und dich länger satt halten. Also: Viel Kräuterbutter auf deinem Steak, MCT-Öl in deinem Kaffee, Olivenöl auf deinem Salat und Kokosnussmilch in deinem Joghurt werden dir auf lange Sicht hin helfen, Geld zu sparen und erfolgreicher mit deiner Diät zu sein.

Wenn Du kein Vegetarier oder Veganer bist, solltest Du außerdem versuchen, eine Menge Eier zu essen. Sie sind nicht nur eine tolle Quelle für Protein und Fett, sondern selbst als Bioprodukte recht günstig (günstiger als Fleisch) und machen dich schnell und lange satt.



### Versuch es mit Fasten

Ganz radikal sparen kannst Du, wenn Du einfach eine oder mehrere Mahlzeiten täglich überspringst. Das muss auch nicht mit Leid und Hunger verbunden sein: Ein vernünftig durchgeführtes intermittierendes Fasten lässt dich nicht nur ohne großartigen Hunger viel schneller Gewicht verlieren sondern kann dir auch 20 bis 30 Prozent (!) oder mehr deines Lebensmittelbudgets sparen. Stelle aber sicher, dass Du dich im Voraus gut über die Funktionsweise und Regeln des intermittierenden Fastens – vor allem in Kombination mit der Low Carb-Diät – informierst.

## GELD SPAREN WÄHREND DER DIÄT INSIDER

### Was Du bleiben lassen solltest

Nun haben wir uns eine Reihe von Dingen angesehen, die Du tun kannst, um an jeder , Station' der Low Carb-Diät Geld sparen zu können. Bei diesen Dingen hat es sich hauptsächlich um Handlungsempfehlungen gehandelt, um Regeln, die Du befolgen solltest, wenn Du Geld sparen möchtest.

Wie bei fast allem anderen auch, gibt es aber auch hier einige (wenige) Dinge, die Du partout sein lassen solltest, wenn dir etwas an deinem Geld liegt. Schauen wir uns diese einmal genauer an.

### Wirf nichts weg

Bei der Planung deiner Wochenplans und somit deiner Wocheneinkäufe solltest Du dir immer vor Augen halten, welche Lebensmittel Du in welchen Packungsgrößen kaufen wirst. Dann musst Du voraus denken: Wenn Du deine Lebensmittel und Gerichte klug kombinierst, musst Du so gut wie nichts davon wegwerfen. Weggeworfene Lebensmittel sind nicht nur schlecht für die Ökobilanz sondern natürlich auch sehr schlecht für deinen Geldbeutel. Schätzungen zufolge werden in der Europäischen Union jedes Jahr pro Person durchschnittlich 179 Kilo Lebensmittel weggeworfen.

Du kannst deinen Teil dazu beitragen, diese absurd hohe Zahl nach unten zu bringen. Umwelt und dein Geldbeutel werden es dir sicherlich danken!



## GELD SPAREN WÄHREND DER DIÄT INSIDER

### Snack nicht so viel

Wenn man sich abends vor den Fernseher knallt oder am Nachmittag einen kleinen Hunger verspürt, denken die meisten Leute gar nicht erst großartig nach: Ein Snack muss her. Auch während der Low Carb-Diät kannst Du eigentlich gerne snacken, wenn Du dich an meine Empfehlungen für Snacks hältst, die gut für deinen Hungerstoffwechsel sind – das macht die Low Carb-Diät zu einer tollen Erfahrung beim Gewichtverlieren.

Wenn Du jedoch gerne Geld sparen möchtest, solltest Du eher versuchen, überhaupt nicht zu snacken. Nüsse, Quark, Käse, Beef Jerky und Bacon lassen sich nämlich ratzfatz verputzen und reißen genauso ratzfatz ein ziemliches Loch in deinen Geldbeutel. Probier also, der Versuchung so gut Du kannst zu widerstehen und Du wirst auch hier wieder bares Geld sparen können.



## GELD SPAREN WÄHREND DER DIÄT INSIDER

### Fazit

Ja, die Low Carb-Diät kann es finanziell in sich haben. Die vielen Öle und Fette sowie die Lebensmittel aus nachhaltiger, biologischer Erzeugung sind nicht immer das, was man billig nennen würde – auch wenn sie für gewöhnlich ihren Preis wert sind.

Wichtig für dich persönlich ist es, für deine Low Carb-Diät die Lebensmittel zu kaufen, die Du dir leisten kannst. Wo Du eher bereit bist Abstriche zu machen und wo Du nur das Beste vom Besten haben möchtest, kannst Du selbst auch am besten entscheiden. Lass dir jedoch gesagt sein: Teuer bedeutet nicht immer automatisch gut.

Nun habe ich dir einen Überblick über die wichtigsten Strategien und die wichtigsten No-Gos gegeben, wenn Du während der Low Carb-Diät gerne Geld sparen möchtest. Wenn Du dich an einen Großteil der Tricks in diesem Ratgeber hältst, wirst Du bei Lebensmitteln mehr Geld sparen können als Du vielleicht gedacht hast!

Es macht keinen Sinn, sein Geld für eine Diät bis an den Rand des Existenzminimums auszugeben – aber das musst Du ja auch gar nicht und das habe ich dir mit diesem Ratgeber hoffentlich gezeigt. Es geht eben auch sparsam, ohne an der Qualität der Ernährung Einbußen machen zu müssen.

Solltest Du Fragen zu den hier aufgeführten Ratschlägen haben oder noch weitere Tipps zum Sparen bei der Low Carb-Diät haben, kannst Du dich wie immer gerne an mich wenden.

Bis dahin: Viel Erfolg!