

Gesunde Lebensmittel zum Abnehmen sollten möglichst wenige Kalorien haben, für eine gute Sättigung sorgen und dem Körper wichtige Nährstoffe liefern. Mit dieser Einkaufsliste bist du bestens gewappnet für deinen nächsten Einkauf. Von Nüssen, Kernen und Samen solltest du pro Tag maximal eine Handvoll (30 g) naschen. Sofern nicht anders angegeben, werden alle Lebensmittel in ihrem Rohzustand betrachtet und die Nährwertangaben beziehen sich auf 100 g oder – bei flüssigen Lebensmitteln – auf 100 ml.

Mehr Infos zu den einzelnen Lebensmitteln und ihren Vorteilen findest du auf unserer Seite [„Lebensmittel zum Abnehmen“](#).

Gemüse

Lebensmittel	Kalorien (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Protein (g)
Rhabarber	12	1	2,5	0,6
Gurke	14	2	1,6	0,7
Stangensellerie	15	1,5	2,1	0,9
Blattsalat	18	1,4	1,9	1,6
Zucchini	19	2	0,1	1,8
Tomaten	21	3,2	1,2	0,8
Fenchel	23	2,3	0	1,1
Spinat	23	0,8	2,5	2,7
Champignons	25	1,1	1,9	3,7
Spargel	27	3,3	2,6	2,2
Brokkoli	31	2,4	2,3	3
Wirsing	31	2,9	0,3	2,8
Karotten	38	6,6	0	0,8
Rosenkohl	43	3,5	4,3	4
Grünkohl	44	2,5	6	4,3

Obst

Lebensmittel	Kalorien (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Protein (g)
Grapefruit	30	5,9	3	0,7
Wassermelone	31	6,3	2,6	0,5
Erdbeeren	40	7	2,9	0,7
Brombeeren	44	6,2	4,2	1
Himbeeren	52	7	1,4	1,2
Apfel	55	11,7	18,3	0,3
Avocado	144	0,8	1,8	1,8

Beilagen

Lebensmittel	Kalorien (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Protein (g)
nu3 Konjak-Nudeln	9	0	3,5	0,2
Grüne Bohnen	31	3,6	3	2,1
Kartoffeln, gekocht	77	15,6	2,1	2
Kichererbsen	327	44,3	0	18,6
Brauner Reis	350	71,4	5	7,4



nu3 Fit Konjak-Nudeln

- Kalorienarme Nudelalternative
- Nur 9 kcal auf 100 g
- Enthält weder Zucker noch Fett
- In nur 2 Minuten zubereitet

[Zum Produkt](#)

Getränke

Lebensmittel	Kalorien (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Protein (g)
Wasser	0	0	0	0
Tee, ungesüßert	0	0	0	0
Kaffee, schwarz	2	0,3	0,1	0,1

Gewürze

Lebensmittel	Kalorien (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Protein (g)
Schnittlauch	30	1,9	1,3	3
Basilikum	46	5,1	0	3,1
Petersilie	56	6,8	4,3	3,9
Salbei	59	6,9	2	1,7
Knoblauch	137	24,5	2,4	7

Ballaststoffquellen

Lebensmittel	Kalorien (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Protein (g)
nu3 Bio Flohsamenschalen	170	8,2	81	1,2
Weizenvollkornbrot	213	38,3	6,9	8,6
nu3 Fit Eiweißbrot¹	260	5,6	17,9	22,9
nu3 Bio Mandelmehl	374	7	17	51
Haferflocken	381	59,5	10,5	13,5
nu3 Fit Protein Müsli, Berry Crunch	447	17,3	13,8	33,3
nu3 Bio Chia-Samen	450	2,3	32	23
Leinsamen	472	10,8	5,9	17,9

¹Nährwertangabe pro 100 g fertiges Brot



nu3 Fit Eiweißbrot

- Backmischung für frisches Brot
- Enthält viele Ballaststoffe
- Zuckerarm, proteinreich & glutenfrei
- Einfache Zubereitung

[Zum Produkt](#)

Proteinquellen

Lebensmittel	Kalorien (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Protein (g)
Buttermilch	34	4	0	3,4
Naturjoghurt	42	5,5	0	4,7
Magerquark, natur	61	4,2	20,3	10,6
Tofu	81	0,7	1,2	8,1
Hüttenkäse, natur	100	2,4	0	12,4
Geflügelfleisch, gebraten	131	0,4	6,5	28,9
Rinderfilet, gebraten	140	0	1,7	29,1
Thunfisch	149	0	0	23,4
Hühnerei, gekocht	157	0,3	1,5	13,2
Räucherlachs	167	0	0	23,2
Mandeln	593	4	13	25,5
Kürbiskerne	615	4,7	6	35,6

Quellen:

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Schweizer Nährwertdatenbank Version 6.1. <http://naehrwertdaten.ch/>

Nährwertangabe © MRI 2005-2021