

Du bist auf der Suche nach kalorienarmen Lebensmitteln? Wir geben dir einen Überblick über die Top 55 kalorienarmen Lebensmittel. Ein Lebensmittel wird dann als **kalorienarm** bezeichnet, wenn es **nicht mehr als 40 Kilokalorien pro 100 Gramm** enthält. Bei flüssigen Lebensmitteln dürfen **nicht mehr als 20 Kilokalorien je 100 Milliliter** enthalten sein.

Da kalorienarme Lebensmittel oft Ballaststoffe und wenig Zucker enthalten, findest du in der Liste neben den Kalorien auch Angaben zum Ballaststoff- und Zuckergehalt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag und nicht mehr als 25 bis 50 Gramm Zucker zu sich zu nehmen.

Mehr Infos zur kalorienarmen Ernährung und ihren Vorteilen findest du auf unserer Seite "[Kalorienarme Lebensmittel](#)".

## Kalorienarme Lebensmittel

Lebensmittel (100 g)	Kalorien (kcal)	Ballaststoffe (g)	Zucker (g)
<a href="#">nu3 Erythrit</a>	0	0	0
<a href="#">nu3 Fit Konjak Reis</a>	7	3,4	0
<a href="#">nu3 Fit Konjak Nudeln</a>	9	3,5	0
Rhabarber	12	2,5	1
Chicorée	14	2,5	0,6
Kopfsalat	14	1	1
Gurke	14	1,6	1,9
Stangensellerie	15	2,1	1,5
Chinakohl	16	1,9	1,2
Romanasalat	16	1,5	1,3
Eisbergsalat	16	1,6	1,6
Brunnenkresse	17	2,6	0,3
Radieschen	17	1,6	2,1
Rettich	18	1,2	2,6
Zucchini	19	0,1	1,9
Grüne Paprika	20	2	2,5
Tomate	21	1,2	2,3
Fenchel	23	2,4	0,1
Mangold	23	2,4	0,5



### nu3 Fit Konjak-Nudeln

- ✓ Kalorienarm mit nur 9 kcal pro 100 g
- ✓ Hergestellt aus dem Mehl der Konjakwurzel
- ✓ Enthält wertvolle Ballaststoffe
- ✓ In 2 Minuten zubereitet

ZUM PRODUKT ►

## Kalorienarme Lebensmittel

Lebensmittel (100 g)	Kalorien (kcal)	Ballaststoffe (g)	Zucker (g)
Spinat	23	2,5	0,7
Feldsalat	23	3,3	2
Aubergine	23	1,7	2,8
Kürbis	23	2	3,9
Zitrone	23	1	2,5
Champignons	25	1,9	0,3
Blumenkohl	26	2,4	2
Spargel	27	2,6	3,2
Kohlrabi	27	1,7	3,6
Rucola	28	2,8	2,1
Knollensellerie	28	0,1	1,9
Lauch	30	2,8	3,5
Rotkohl	30	3	4
Weißkohl	30	3,4	4,1
Grapefruit	30	3	5,9
Schnittlauch	30	1,3	1,9
Grüne Bohnen	31	3	2,2
Brokkoli	31	2,3	2,3
Wirsing	31	0,3	2,8
Wassermelone	31	2,6	6,3
Rote Paprika	32	3,2	5,1
Stachelbeeren	35	2,7	6,2
Karotte	38	4	6,4
Honigmelone	38	0,5	8
Zwiebel	39	6	7
Erdbeeren	40	2,9	7
Preiselbeeren	40	0,6	7

## Kalorienarme Getränke

Lebensmittel (100 ml)	Kalorien (kcal)	Ballaststoffe (g)	Zucker (g)
Colagetränk, mit Süßstoffen	0	0	0
Tee, ungezuckert	0	0	0
Trinkwasser	0	0	0
Schwarzer Kaffee, ungezuckert	2	0,1	0
<u>nu3 Fit Energy Drink</u>	5	0	1
Café crème, ungezuckert	13	0,1	0,3
Tomatensaft	15	0,1	2,1
Dunkler Milchkaffee, ungezuckert	16	2	1
Milchkaffee, ungezuckert	19	2,5	1,3

### Quellen:

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Schweizer Nährwertdatenbank Version 6.1 [Internet]. Verfügbar unter: <http://naehrwertdaten.ch/>