

Kohlenhydrate sind in vielen unserer Grundnahrungsmittel enthalten: Reis, Kartoffeln, Nudeln und Brot strotzen davor - zum Leidwesen von allen, die gerne nicht so viele Kohlenhydrate auf dem Teller haben. Gut, dass es auch viele kohlenhydratarme und kohlenhydratfreie Lebensmittel (< 5 g KH / 100 g bzw. < 20 g KH / 100 g bei Mehlen) existieren. Wir zeigen dir, welche das sind.

## MILCH UND MILCHPRODUKTE:

| Lebensmittel (100 g)                       | Kohlenhydrate (g) |
|--|-------------------|
| Hart- und Halbhartkäse, (Durchschnitt)     | 0                 |
| Weichkäse (Durchschnitt)                   | 0                 |
| Schmelzkäse, streichfähig, vollfett        | 0                 |
| Reibkäse (Durchschnitt)                    | 0                 |
| Blauschimmelkäse (Durchschnitt)            | 0,2               |
| Butter                                     | 0,7               |
| Käse in Salzlake (Schaf- oder Ziegenmilch) | 1,5               |
| Hüttenkäse                                 | 2,4               |
| Sahne (Durchschnitt)                       | 3,4               |
| Buttermilch                                | 4                 |
| Magerquark                                 | 4,2               |
| Ziegenmilch                                | 4,2               |
| Naturjoghurt                               | 4,5               |
| Kuhmilch                                   | 4,7               |
| Schafmilch                                 | 4,7               |

## GETREIDEALTERNATIVEN UND -PRODUKTE:

| Lebensmittel (100 g)                         | Kohlenhydrate (g) |
|--|-------------------|
| <u>nu3 Fit Tagliatelle</u>                   | 0                 |
| <u>Rapunzel Bio Hanfmehl</u>                 | 1,4 g             |
| <u>nu3 Fit Pizza</u>                         | 4,4 g             |
| <u>Konzelmann's Original Eiweiß-Mehl-Mix</u> | 8,9 g             |
| <u>LCW Eiweiß Toastbrötchen</u>              | 11,4 g            |
| <u>Layenberger Protein Pasta</u>             | 14,8 g            |

**nu3 FIT KONJAK-TAGLIATELLE**

- Kohlenhydratfrei
- Kalorienarm: 90 % weniger Kalorien als klassische Pasta
- In 2 Minuten zubereitet

[ZUM PRODUKT ►](#)

## GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE:

| Lebensmittel (100 g)      | Kohlenhydrate (g) |
|---------------------------|-------------------|
| Pfifferlinge              | 0,2               |
| Steinpilze                | 0,5               |
| Chicorée                  | 0,7               |
| Tofu                      | 0,7               |
| Spinat                    | 0,8               |
| Champignons               | 1,1               |
| Chinakohl                 | 1,2               |
| Blatssalat (Durchschnitt) | 1,4               |
| Stangensellerie           | 1,5               |
| Sauerkraut in Essig       | 1,7               |
| Zucchini                  | 2                 |
| Gurke                     | 2                 |
| Schwarzwurzel             | 2,1               |
| Radieschen                | 2,1               |
| Blumenkohl                | 2,3               |
| Knollensellerie           | 2,4               |
| Brokkoli                  | 2,4               |
| Parika, grün              | 2,6               |
| Rettich                   | 2,6               |
| Mangold                   | 2,7               |
| Wirsing                   | 2,9               |
| Aubergine                 | 3,1               |
| Tomate                    | 3,2               |
| Spargel                   | 3,3               |
| Rosenkohl                 | 3,5               |
| Bohne, grün               | 3,6               |
| Lauch                     | 3,7               |
| Kohlrabi                  | 3,7               |
| Riesen-Kürbis             | 4,5               |
| Sojasprossen              | 4,7               |

## OBST UND OBSTPRODUKTE:

| Lebensmittel (100 g) | Kohlenhydrate in g |
|----------------------|--------------------|
| Olive, grün          | 0                  |
| Avocado              | 0,8                |
| Rhabarber            | 1                  |
| Zitrone              | 2,9                |
| Olive, schwarz       | 3                  |
| Rote Johannisbeere   | 5                  |

## FISCH UND MEERESTIERE:

| Lebensmittel (100 g) | Kohlenhydrate in g |
|----------------------|--------------------|
| Fisch, roh           | 0                  |
| Krustentiere, roh    | 1                  |
| Kalmar, roh          | 2,3                |
| Miesmuschel, roh     | 3,4                |

## FLEISCH, WURSTWAREN UND EIER:

| Lebensmittel (100 g)             | Kohlenhydrate (g) |
|----------------------------------|-------------------|
| Schweinefleisch, roh             | 0                 |
| Rindfleisch, roh                 | 0                 |
| Lammfleisch, roh                 | 0                 |
| Geflügelfleisch, roh             | 0                 |
| Wild, roh                        | 0                 |
| Hühnerei, ganz                   | 0,3               |
| Rohschinken                      | 0,3               |
| Vorderschinken                   | 0,4               |
| Brühwurst, geräuchert            | 0,4               |
| Leberwurst                       | 0,5               |
| Bratwurst (Schwein)              | 0,5               |
| Bockwurst                        | 0,5               |
| Wiener Würstchen                 | 0,7               |
| Hinterschinken                   | 0,7               |
| Mortadella                       | 0,8               |
| Rauchsalami                      | 0,9               |
| Weisswurst                       | 0,9               |
| Bratwurst (Kalb)                 | 1,2               |
| Rollschinken                     | 1,2               |
| Fleischkäse                      | 1,4               |
| Blutwurst                        | 2,6               |
| Leber (Rind, Schwein u. a.), roh | 2,8               |
| Zunge (Kalb und Rind), roh       | 2,8               |

## ALKOHOLFREIE GETRÄNKE:

| Lebensmittel (100 g)             | Kohlenhydrate (g) |
|----------------------------------|-------------------|
| Trinkwasser                      | 0                 |
| Tee, ungezuckert                 | 0                 |
| Cola Light                       | 0                 |
| Kaffee schwarz, ungezuckert      | 0,3               |
| Soja-Drink, natur                | 0,8               |
| Milchkaffee, dunkel, ungezuckert | 1,2               |
| Milchkaffee, hell, ungezuckert   | 1,6               |
| Cappuccino, ungezuckert          | 2,6               |

## WEITERE LEBENSMITTEL:

| Lebensmittel (100 g)      | Kohlenhydrate (g) |
|---------------------------|-------------------|
| Kokosöl                   | 0                 |
| Salz                      | 0                 |
| Branntwein aus Zuckerrohr | 0                 |
| Weißwein 12,5 vol%        | 0,1               |
| Branntwein aus Getreide   | 0,1               |
| Rotwein 13,5 vol%         | 0,2               |
| Mayonnaise                | 0,5               |
| Essig                     | 0,7               |
| Schaumwein                | 1,5               |
| Weißwein 11 vol%          | 2                 |
| Branntwein aus Wein       | 2                 |
| Lagerbier 4,8 vol%        | 2,5               |
| Mandeln                   | 4                 |
| Kürbiskerne               | 4,9               |

**Quellen:**

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Schweizer Nährwertdatenbank Version 5.3 [Internet]. Verfügbar unter: <http://naehrwertdaten.ch/>  
<https://www.nu3.de>