

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>