



Welche Lebensmittel passen zu einer Low Carb Ernährung? In den Tabellen findest du eine breite Auswahl mit (fast) allem, was wenige Kohlenhydrate hat. Die Grenze haben wir bei 10 g Kohlenhydrate pro 100 g gezogen. Alle Lebensmittel wurden in ihrem Rohzustand betrachtet, alle Angaben sind Durchschnittswerte. Auf den letzten zwei Seiten findest du außerdem kohlenhydratreduzierte Alternativen aus dem nu3 Shop. Diese haben zum Teil mehr als 10 g Kohlenhydrate pro 100 g – aber immer noch weniger als herkömmliche, vergleichbare Produkte.

Mehr Infos zu den Lebensmitteln mit wenig Kohlenhydraten und ihren Vorteilen findest du auf unserer Seite "[Low Carb Lebensmittel](#)".

Gemüse und Hülsenfrüchte:

| Lebensmittel (100 g) | Kohlenhydrate (g) | Ballaststoffe (g) | Protein (g) | Fett (g) | Kalorien (kcal) |
|------------------------|-------------------|-------------------|-------------|----------|-----------------|
| Pfifferlinge | 0,2 | 2,6 | 2,3 | 0,5 | 24 |
| Morcheln | 0,5 | 3 | 2,5 | 0,3 | 29 |
| Steinpilze | 0,5 | 0 | 5,4 | 0,4 | 39 |
| Chicorée | 0,7 | 2,5 | 1 | 0,2 | 14 |
| Tofu | 0,7 | 1,2 | 8,1 | 4,8 | 81 |
| Spinat | 0,8 | 2,5 | 2,7 | 0,4 | 23 |
| Champignons | 1,1 | 1,9 | 3,7 | 0,3 | 25 |
| Kopfsalat | 1,1 | 1 | 1,3 | 0,2 | 14 |
| Chinakohl | 1,2 | 1,9 | 1,1 | 0,3 | 16 |
| Stangensellerie | 1,5 | 2,1 | 0,9 | 0,1 | 15 |
| Gurke | 2 | 1,6 | 0,7 | 0,1 | 14 |
| Feldsalat | 2 | 3,3 | 2 | 0,4 | 23 |
| Zucchini | 2 | 0,1 | 1,8 | 0,2 | 19 |
| Radieschen | 2,1 | 1,6 | 1,1 | 0,1 | 17 |
| Rucola | 2,1 | 2,8 | 2,6 | 0,7 | 28 |
| Blumenkohl | 2,3 | 2,4 | 2,4 | 0,3 | 26 |
| Fenchel | 2,3 | 0 | 1,1 | 0,3 | 23 |
| Brokkoli | 2,4 | 2,3 | 3 | 0,4 | 31 |
| Knollensellerie | 2,4 | 0,1 | 1,5 | 0,3 | 28 |
| Grüne Peperoni | 2,6 | 2 | 0,8 | 0,3 | 20 |
| Rettich | 2,6 | 1,2 | 0,6 | 0,3 | 18 |
| Mangold | 2,7 | 2,4 | 2,1 | 0,2 | 23 |
| Wirsing | 2,9 | 0,3 | 2,8 | 0,3 | 31 |
| Aubergine | 3,1 | 1,7 | 1 | 0,2 | 23 |
| Tomate | 3,2 | 1,2 | 0,8 | 0,3 | 21 |
| Spargel | 3,3 | 2,6 | 2,2 | 0,2 | 27 |
| Rosenkohl | 3,5 | 4,3 | 4 | 0,5 | 43 |
| Grüne Bohnen | 3,6 | 3 | 2,1 | 0,2 | 31 |
| Kohlrabi | 3,7 | 1,7 | 1,9 | 0,2 | 27 |
| Lauch | 3,7 | 2,8 | 1,6 | 0,3 | 30 |
| Rotkohl | 4 | 3 | 1,4 | 0,3 | 30 |
| Weißkohl | 4,2 | 3,4 | 1,4 | 0,2 | 30 |
| Kürbis | 4,5 | 2 | 0,6 | 0,1 | 23 |
| Rote Paprika | 5,2 | 3,2 | 0,9 | 0,4 | 32 |
| Sojabohnen, getrocknet | 6,3 | 22 | 38,2 | 18,3 | 387 |
| Karotten | 6,6 | 0 | 0,8 | 0,3 | 38 |
| Zwiebel | 7 | 6 | 1,3 | 0,2 | 39 |
| Rote Beete | 8,4 | 2,5 | 1,5 | 0,1 | 46 |

Obst und Obstprodukte:

| Lebensmittel (100 g) | Kohlenhydrate (g) | Ballaststoffe (g) | Protein (g) | Fett (g) | Kalorien (kcal) |
|----------------------|-------------------|-------------------|-------------|----------|-----------------|
| Avocado | 0,8 | 1,8 | 1,8 | 14,2 | 144 |
| Rhabarber | 1 | 2,5 | 0,6 | 0,1 | 12 |
| Zitrone | 2,9 | 1 | 0,8 | 0,5 | 23 |
| Schwarze Oliven | 3 | 0 | 1,4 | 14 | 152 |
| Rote Johannisbeeren | 5 | 0 | 1,1 | 0,5 | 45 |
| Grapefruit | 5,9 | 3 | 0,7 | 0,1 | 30 |
| Brombeeren | 6,2 | 4,2 | 1 | 0,4 | 44 |
| Stachelbeeren | 6,2 | 2,7 | 0,6 | 0,1 | 35 |
| Quitten | 6,3 | 4,1 | 0,3 | 0,2 | 41 |
| Wassermelone | 6,3 | 2,6 | 0,5 | 0,3 | 31 |
| Erdbeeren | 7 | 2,9 | 0,7 | 0,5 | 40 |
| Himbeeren | 7 | 1,4 | 1,2 | 0,6 | 52 |
| Preiselbeeren | 7,1 | 0,6 | 0,3 | 0,5 | 40 |
| Holunderbeeren | 7,4 | 6,7 | 2,5 | 0,5 | 52 |
| Honigmelone | 8 | 0 | 0,7 | 0,1 | 38 |
| Orange | 8,6 | 1,8 | 1 | 0,2 | 44 |
| Zwetschge | 8,8 | 2,3 | 0,6 | 0,1 | 43 |
| Kiwi | 9,9 | 2,5 | 1,1 | 0,6 | 54 |
| Aprikose | 10 | 2 | 0,8 | 0,1 | 48 |
| Mandarine | 10 | 2,2 | 0,7 | 0,2 | 47 |
| Pfirsich | 10 | 2,1 | 0,5 | 0,3 | 48 |

Fleisch, Wurstwaren und Eier:

| Lebensmittel (100 g) | Kohlenhydrate (g) | Ballaststoffe (g) | Protein (g) | Fett (g) | Kalorien (kcal) |
|----------------------|-------------------|-------------------|-------------|----------|-----------------|
| Fleisch | 0 | 0 | 21,4 | 6,6 | 145 |
| Geflügelfleisch | 0 | 0 | 21,9 | 4,8 | 131 |
| Kalbsfilet | 0 | 0,9 | 21,2 | 3,8 | 119 |
| Lammfilet | 0 | 0 | 20,4 | 3,4 | 112 |
| Rinderfilet | 0 | 0 | 21,9 | 2 | 105 |
| Schweinefilet | 0 | 1 | 22,2 | 3,6 | 121 |
| Bauernbratwurst | 0,2 | 0 | 16,9 | 19,3 | 243 |
| Hühnerei | 0,3 | 5 | 11,9 | 10,3 | 142 |
| Rohschinken | 0,3 | 0 | 31 | 11,5 | 229 |
| Trockenfleisch | 0,4 | 0 | 39,3 | 3,5 | 190 |
| Vorderschinken | 0,4 | 0 | 18,6 | 3,3 | 106 |
| Kochspeck | 0,6 | 0 | 17,8 | 27,6 | 322 |
| Leberwurst | 0,6 | 0 | 20,8 | 22,8 | 291 |
| Aufschnitt | 0,7 | 0,2 | 14,2 | 25,7 | 291 |
| Hinterschinken | 0,7 | 0 | 20,2 | 2,3 | 104 |
| Bauernsalami | 0,8 | 0 | 20,6 | 49,5 | 532 |
| Mortadella | 0,8 | 0,1 | 16,1 | 27,3 | 314 |

Fisch und Meerestiere:

| Lebensmittel (100 g) | Kohlenhydrate (g) | Ballaststoffe (g) | Protein (g) | Fett (g) | Kalorien (kcal) |
|----------------------|-------------------|-------------------|-------------|----------|-----------------|
| Fisch | 0 | 0 | 20,2 | 6,2 | 136 |
| Dorsch | 0 | 0 | 18,1 | 0,4 | 76 |
| Flunder | 0 | 2,8 | 16,5 | 0,7 | 72 |
| Forelle | 0 | 0 | 16 | 7 | 127 |
| Heilbutt | 0 | 0 | 20,6 | 3,9 | 118 |
| Wildlachs | 0 | 0,1 | 19,7 | 11,5 | 182 |
| Sardine | 0 | 1,7 | 20,4 | 9 | 163 |
| Scholle | 0 | 1,3 | 17,1 | 1,9 | 86 |
| Seehecht | 0 | 4,8 | 17 | 0,3 | 71 |
| Seelachs | 0 | 0,8 | 19,3 | 0,3 | 80 |
| Seezunge | 0 | 2 | 18,7 | 1,1 | 85 |
| Thunfisch | 0 | 0 | 23,4 | 6,2 | 149 |
| Garnelen | 1,2 | 0 | 11,4 | 0,6 | 56 |
| Kalmar | 2,3 | 3,1 | 16 | 1,1 | 83 |
| Miesmuscheln | 3,4 | 0 | 11,7 | 2,7 | 85 |

Milch und Milchprodukte:

| Lebensmittel (100 g) | Kohlenhydrate (g) | Ballaststoffe (g) | Protein (g) | Fett (g) | Kalorien (kcal) |
|------------------------|-------------------|-------------------|-------------|----------|-----------------|
| Brie | 0 | 0 | 21,4 | 23,5 | 298 |
| Camembert | 0 | 0 | 20,8 | 23,7 | 297 |
| Emmentaler | 0 | 0 | 28,4 | 32,6 | 408 |
| Hartkäse | 0 | 0 | 26,6 | 32,1 | 397 |
| Schmelzkäse | 0 | 0 | 14,1 | 21,2 | 247 |
| Weichkäse | 0 | 1,8 | 20,6 | 23,7 | 296 |
| Gorgonzola | 0,1 | 1,3 | 19 | 31,2 | 357 |
| Mozzarella | 0,7 | 0 | 19,5 | 19,5 | 256 |
| Schafskäse | 1,5 | 0 | 16,7 | 18,8 | 242 |
| Hüttenkäse, natur | 2,4 | 0 | 12,4 | 4,5 | 100 |
| Saure Sahne | 2,8 | 8,6 | 2,4 | 35 | 336 |
| Buttermilch | 4 | 0 | 3,4 | 0,5 | 34 |
| Magerquark, natur | 4,2 | 20,3 | 10,6 | 0,2 | 61 |
| Frischkäse, Doppelrahm | 4,5 | 0 | 11,1 | 32,1 | 351 |
| Naturjoghurt | 4,5 | 0 | 3,9 | 3,6 | 66 |
| Vollmilch | 4,6 | 0,3 | 3,2 | 4,1 | 68 |

Nüsse, Samen und Ölf Früchte:

| Lebensmittel (100 g) | Kohlenhydrate (g) | Ballaststoffe (g) | Protein (g) | Fett (g) | Kalorien (kcal) |
|----------------------|-------------------|-------------------|-------------|----------|-----------------|
| Paranüsse | 3,2 | 7 | 17 | 66,5 | 693 |
| Mandeln | 4 | 13 | 25,5 | 49,9 | 593 |
| Kürbiskerne | 4,7 | 6 | 35,6 | 49,1 | 615 |
| Kokosnussraspeln | 6,4 | 20 | 8,1 | 63,3 | 667 |
| Haselnüsse | 6,9 | 9,7 | 16,4 | 59,5 | 648 |
| Walnüsse | 7 | 0 | 17 | 70,8 | 747 |

Öle und Fette:

| Lebensmittel (100 g) | Kohlenhydrate (g) | Ballaststoffe (g) | Protein (g) | Fett (g) | Kalorien (kcal) |
|------------------------|-------------------|-------------------|-------------|----------|-----------------|
| Walnussöl | 0 | 0 | 0 | 100 | 900 |
| Erdnussöl | 0 | 0 | 0 | 90 | 810 |
| <u>nu3 Bio Kokosöl</u> | 0 | 0 | 0 | 91 | 820 |
| Kürbiskernöl | 0 | 0 | 0 | 100 | 900 |
| Leinöl | 0 | 0 | 0 | 100 | 900 |
| Maiskeimöl | 0 | 0 | 0 | 90 | 810 |
| Olivenöl | 0 | 0 | 0 | 90 | 810 |
| Rapsöl | 0 | 0 | 0 | 90 | 810 |
| Sojaöl | 0 | 0 | 0 | 90 | 810 |
| Sonnenblumenöl | 0 | 0 | 0 | 90 | 810 |

Genussmittel und Süßwaren:

| Lebensmittel (100 g) | Kohlenhydrate (g) | Ballaststoffe (g) | Protein (g) | Fett (g) | Kalorien (kcal) |
|--------------------------------|-------------------|-------------------|-------------|----------|-----------------|
| <u>nu3 Erythritol</u> | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| <u>nu3 Bio Mandelmus, weiß</u> | 8,9 | 0 | 24 | 61 | 670 |
| <u>nu3 Fit Protein Chips</u> | 16 | 18 | 45 | 13 | 397 |

**nu3 Erythritol**

- ✓ Zuckeralternative ohne Kalorien
- ✓ 0 g verwertbare Kohlenhydrate
- ✓ Ideal zum Backen und Süßen
- ✓ Zahnfreundlich

[ZUM PRODUKT ▶](#)

Alkoholfreie Getränke:

| Lebensmittel (100 ml) | Kohlenhydrate (g) | Ballaststoffe (g) | Protein (g) | Fett (g) | Kalorien (kcal) |
|-------------------------------|-------------------|-------------------|-------------|----------|-----------------|
| Cola Light | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Tee, ungezuckert | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Trinkwasser | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Schwarzer Kaffee, ungezuckert | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0 | 2 |
| <u>nu3 Bio Aloe Vera Saft</u> | 0,3 | 0 | 0,1 | 0 | 4 |
| Soja Drink, natur | 0,8 | 0 | 3,9 | 2,2 | 40 |
| Tomatensaft | 3 | 0,1 | 0,8 | 0 | 15 |
| Zitronensaft | 6,1 | 3 | 0,4 | 0,3 | 30 |
| Karottensaft | 6,8 | 0 | 0,7 | 0,1 | 33 |

Mehl- und Getreidealternativen:

| Lebensmittel (100 g) | Kohlenhydrate (g) | Ballaststoffe (g) | Protein (g) | Fett (g) | Kalorien (kcal) |
|---|-------------------|-------------------|-------------|----------|-----------------|
| Konjak-Nudeln | 0 | 3,5 | 0,2 | 0 | 9 |
| Konjak-Reis | 0 | 3,4 | 0,2 | 0 | 7 |
| <u>nu3 Fit Pizza Backmischung*</u> | 2,6 | 21 | 18 | 9,5 | 212 |
| <u>nu3 Fit Eiweißbrot Backmischung*</u> | 3,8 | 14,3 | 21,8 | 11,8 | 236 |
| <u>nu3 Bio Mandelmehl</u> | 7 | 17 | 51 | 12 | 375 |

* pro 100 g fertiges Produkt

**nu3 Fit Backmischungen**

- ✓ Probierpaket mit drei Backmischungen
- ✓ Kerniges Eiweißbrot, knusprige Pizza und schokolade Muffins
- ✓ Weniger Kohlenhydrate und Zucker als herkömmliche Backwaren aus Weißmehl

ZUM PRODUKT ►

Quellen:

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