

Kohlenhydrate sind in vielen unserer Grundnahrungsmittel enthalten: Reis, Kartoffeln, Nudeln und Brot strotzen davor - zum Leidwesen von Low Carbern und 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

GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE:

Lebensmittel (100 g)	Kohlenhydrate (g)
<u>nu3 Konjak Nudeln</u>	0
<u>nu3 Bio Chia-Mehl</u>	< 1
<u>nu3 Bio Mandelmehl</u>	7
<u>nu3 Bio Kokosmehl</u>	20,5
<u>nu3 Bio Erdmandelmehl</u>	39



ZUM PRODUKT ►

nu3 KONJAK-NUDELN

- Kohlenhydratfrei: 0 g / 100 g
- Kalorienarm: 90 % weniger Kalorien als klassische Pasta
- Enthält wertvolle Ballaststoffe
- In 2 Minuten zubereitet

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
Hühnerrei, 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)
<u>nu3 Bio Kokosöl</u>	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
<u>nu3 Bio Flohsamenschalen</u>	8,2

**nu3 BIO FLOHSAMENSCHALEN**

- Nur 8,2 g Kohlenhydrate pro 100 g
- 81 % Ballaststoffe sorgen für ein längeres Sättigungsgefühl
- Natürlicher Quellstoff
- Glutenfrei, vegan und in Bio-Qualität

ZUM PRODUKT ►

Quellen:

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