



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)
<u>nu3 Fit Konjak-Nudeln</u>	0	3,5	0,2	0	9
<u>nu3 Fit Konjak-Reis</u>	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 Konjak-Nudeln**

- ✓ Low Carb Alternative zur klassischen Pasta
- ✓ 0 g Kohlenhydrate pro 100 g
- ✓ Enthält weder Zucker noch Fett
- ✓ In 2 Minuten zubereitet

[ZUM PRODUKT ▶](#)
Quellen:

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