



Dein Low-Carb-Lebensmittel-Verzeichnis

Gemüse & Salate

Die Basis jeder Low-Carb-Ernährung: Viel Volumen, wenig Kalorien.

Lebensmittel	KH pro 100 g (ca.)
Spinat (frisch)	0,6 g
Champignons / Pilze	0,6 g
Feldsalat	0,7 g
Stangensellerie	2,0 g
Spargel (weiß/grün)	2,0 g
Zucchini	2,1 g
Blumenkohl	2,3 g
Gurke	2,4 g

Brokkoli	2,7 g
Tomaten	2,6 g
Aubergine	2,6 g
Grünkohl	3,0 g
Grüne Bohnen	3,1 g
Rotkohl / Weißkohl	3,5 g
Paprika (grün)	2,9 g
Paprika (rot)	6,0 g
Karotten (roh)	6,8 g

Obst & Beeren

Obst ist bei Low Carb die "Süßigkeit". Beeren sind die beste Wahl.

Lebensmittel	KH pro 100 g (ca.)
Rhabarber	1,4 g
Zitrone	3,2 g
Brombeeren	4,3 g
Himbeeren	4,8 g
Erdbeeren	5,5 g
Johannisbeeren (rot)	5,0 g
Heidelbeeren (Blaubeeren)	7,4 g
Wassermelone	7,6 g
Grapefruit	8,0 g
Papaya	8,0 g

Pfirsich	8,9 g
Aprikose	9,0 g

Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Diese Gruppe ist (unpaniert und unverarbeitet) nahezu kohlenhydratfrei.

Lebensmittel	KH pro 100 g (ca.)
Rindfleisch (Steak, Hack)	0,0 g
Schweinefleisch (Filet, Speck)	0,0 g
Geflügel (Hähnchen, Pute)	0,0 g
Fisch (Lachs, Thunfisch, Weißfisch)	0,0 g
Garnelen / Meeresfrüchte	0,0 - 1,0 g
Eier (Hühnerei)	0,7 g
Tofu (Natur)	0,7 g

Tempeh	3,0 g
--------	-------

Milchprodukte & Käse

Vorsicht bei Milch (Milchzucker/Laktose). Käse ist meist ideal.

Lebensmittel	KH pro 100 g (ca.)
Hartkäse (Parmesan, Bergkäse)	0,0 g
Schnittkäse (Gouda, Edamer)	0,0 g
Butter / Butterschmalz	0,6 g
Camembert / Brie	0,5 g
Feta / Schafskäse	0,5 - 1,0 g
Mozzarella	1,0 g
Sahne (flüssig)	3,2 g
Magerquark	3,9 g

Mascarpone	4,0 g
Griechischer Joghurt	4,0 g
Vollmilch	4,7 g

Nüsse, Kerne & Samen

Perfekte Energielieferanten, aber kalorienreich. In Maßen genießen.

Lebensmittel	KH pro 100 g (ca.)
Leinsamen	0,0 g
Paranüsse	3,6 g
Macadamia	4,0 g
Pekannüsse	4,4 g
Mandeln	5,4 g
Walnüsse	6,0 g

Haselnüsse	6,0 g
Kürbiskerne	2,7 g
Sonnenblumenkerne	12,0 g
Chia-Samen	7,7 g
Zum Vergleich: Cashewkerne	30,0 g (Vorsicht!)

Fette, Öle & Backzutaten

Wichtig für Geschmack und Sättigung.

Lebensmittel	KH pro 100 g (ca.)
Olivenöl	0,0 g
Kokosöl	0,0 g
Avocadoöl	0,0 g
Avocado (Frucht)	3,7 g

Konjac-Nudeln / Reis	0,0 - 0,5 g
Mandelmehl (entölt)	4,0 - 6,0 g
Kokosmehl	16,0 - 20,0 g
Erythrit (Zuckerersatz)	0,0 g (verwertbar)

Finde jederzeit das passende Rezept für deine Low-Carb-Ernährung auf soisstitalien.de oder in der App!



Hier nochmal alle Lebensmittel auf einen Blick!



Low-Carb-Lebensmittel

Aprikose	Griechischer Joghurt	Olivenöl
Aubergine	Grüne Bohnen	Papaya
Avocado	Grünkohl	Paprika
Avocadoöl	Gurke	Paranüsse
Blumenkohl	Hartkäse (z.B. Parmesan)	Pekannüsse
Brie	Haselnüsse	Pfirsich
Brokkoli	Heidelbeeren	Pilze
Brombeeren	Himbeeren	Rhabarber
Butter	Johannisbeeren	Rindfleisch
Butterschmalz	Karotten	Rotkohl
Camembert	Kokosmehl	Sahne
Champignons	Kokosöl	Schnittkäse (z.B. Gouda)
Chia-Samen	Konjac-Nudeln	Schweinefleisch
Eier	Kürbiskerne	Sonnenblumenkerne
Erdbeeren	Leinsamen	Spargel
Erythrit (Zuckerersatz)	Macadamia	Spinat
Feldsalat	Magerquark	Stangensellerie
Feta / Schafskäse	Mandeln	Tempeh
Fisch (alle Sorten)	Mandelmehl	Tofu
Garnelen /	Mascarpone	Tomaten
Meeresfrüchte	Mozzarella	Vollmilch
Geflügel		Walnüsse
Grapefruit		Wassermelone
		Weißkohl
		Zitrone
		Zucchini

so isst
Italien

