



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

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

so isst
Italien

