

DIE BESTEN LEBENSMITTEL ZUM ABNEHMEN

GEMÜSE			
LEBENSMITTEL	KILOKALORIEN JE 100 G	PROTEINE JE 100 G	BALLASTSTOFFE JE 100 G
Kopfsalat, roh	14	1,3	1,6
Chinakohl, roh	14	1,4	1,1
Gurke, roh	14	0,7	0,8
Eisbergsalat, roh	16	1	1,8
Endivie, roh	16	1,8	1,2
Radieschen, roh	17	1,1	1,6
Rettich, roh	18	0,6	1,2
Radicchio, roh	19	1,4	3
Zucchini, roh	19	1,8	1
Stangensellerie, roh	20	0,6	2,2
Paprika, grün, roh	20	0,8	2
Chicorée, roh	20	1,1	1,2
Aubergine, roh	21	1,1	2,7
Tomate, roh	21	0,9	1,2
Fenchel, roh	23	1,1	3,3
Feldsalat, roh	23	2	1,7
Mangold, roh	23	2,1	1
Pfifferling, roh	24	2,3	4,7
Champignon, roh	25	3,7	1,9
Spinat, roh	25	2,6	1,9
Blumenkohl, roh	26	1,8	2
Spargel, roh (weiss und grün)	27	2,2	1,7
Kohlrabi, roh	27	1,9	1,4
Kürbis, roh	28	1,1	2,2
Rucola, roh	28	2,6	1,6
Rotkohl, roh	29	1,1	2,6
Lauch, roh	30	1,6	2,8
Schnittlauch, roh	30	3	2,3
Wirsing, roh	31	2,8	2,6
Knollensellerie, roh	32	1,4	3,8
Bohne, grün, roh	32	1,9	3
Paprika, rot, roh	32	0,9	2
Weisskohl, roh	36	1,4	3,5
Steinpilz, roh	39	5,4	6
Broccoli, roh	39	3,6	3,2
Zwiebel, roh	39	1,1	1,9
Rosenkohl, roh	41	4	4
Karotte, roh	42	0,6	2,7
Grünkohl, roh	44	4,3	4,2
Rote Beete, roh	46	1,5	2,5

OBST

LEBENSMITTEL	KILOKALORIEN	PROTEINE	BALLASTSTOFFE
	JE 100 G	JE 100 G	JE 100 G
Rhabarber, roh	22	0,8	2,5
Zitrone, roh	23	0,8	2
Preiselbeere, roh	36	0,3	2,9
Wassermelone, roh	37	0,7	0,5
Erdbeere, roh	39	0,6	3,8
Stachelbeere, roh	39	0,8	3
Grapefruit (weiss oder rot), roh	42	0,9	0,9
Pfirsich, gelb, roh	43	0,8	1,9
Zwetschge, roh	43	0,6	2,3
Aprikose, roh	44	0,8	1,7
Himbeere, roh	44	1,2	4,3
Papaya, reif, roh	44	0,5	1,8
Orange, roh	45	0,8	2,7
Brombeere, roh	47	1,1	5,2
Mandarine, roh	47	0,8	1,7
Quitte, roh	47	0,4	5,9
Pflaume, roh	48	0,6	1,6
Johannisbeere, rot, roh	50	1,6	4,6
Ananas, roh	52	0,5	1,2
Apfel, roh	52	0,3	1,4
Heidelbeere, roh	52	0,9	1,5
Birne, roh	54	0,5	2,9
Nektarine, roh	55	1	1,3
Kiwi, roh	58	0,9	2,4
Kirsche, roh	62	0,8	1,6
Zuckermelone, roh	62	1,1	1,3
Holunderbeere, schwarz, roh	63	2,5	4
Mango, roh	68	0,6	1,6
Traube, weiss, roh	69	0,7	1,5
Kaki, roh	70	0,9	3,4
Feige, roh	71	1,2	4,1
Johannisbeere, schwarz, roh	71	1,3	5,8
Mirabelle, roh	76	0,6	2,2
Granatapfel, roh	81	1,4	2,3
Banane, roh	89	1,1	2,7
Avocado, roh	158	1,6	5,5

PROTEINE

LEBENSMITTEL	KILOKALORIEN	PROTEINE	BALLASTSTOFFE
	JE 100 G	JE 100 G	JE 100 G
Sojadrink, ohne Zucker	33	3,3	0,6
Joghurt Mild 0,1 % Fett	36	4,9	0
Buttermilch	38	3,4	0
Sojajoghurt, natur, ohne Zucker	42	4	0,9
Kefir, 1,5 % Fett	46	3,4	0
Griechischer Joghurt, 0,2 % Fett	59	10,3	0
Frischkäse, Magerstufe	60	3,5	10
Skyr Natur	60	11	0
Sojajoghurt, Skyr-Alternative, ohne Zucker	61	5,8	1,3
Körniger Frischkäse, Magerstufe	65	13	0
Magerquark	66	12	0
Erbsen, TK	68	4,9	6
Schellfisch, Filet, ohne Haut, roh	70	17	0
Rotbarsch, Filet, ohne Haut, roh	75	16	0
Garnelen, roh	75	17	0
Zander, Filet, mit Haut, roh	79	18	0
Kabeljau, Filet, ohne Haut, roh	80	19	0
Kräuterquark leicht, 10 % Fett i. Tr.	83	9,9	0
Seelachs, Filet, ohne Haut, roh	85	18	0
Weißer Bohnen, Konserve	89	6,6	6,7
Linsen, Konserve	91	6,9	3,6
Thunfisch, Konserve, im eigenen Saft	97	23	0
Wildlachs, Filet, ohne Haut, roh	101	21	0
Hähnchen, Brust, ohne Haut, roh	102	22,2	0
Rind, Filet, roh	105	21,9	0
Schwarze Bohnen, Konserve	106	7,3	7,2
Thunfisch, Steak, roh	108	26	0
Pute, Brust, ohne Haut, roh	109	24,3	0
Kidney Bohnen, Konserve	111	7,6	7,6
Lamm, Filet, roh	112	20,4	0
Regenbogen-Forelle, mit Haut, roh	118	18,7	0
Kichererbsen, Konserve	120	6,4	7,7
Tofu, natur	122	12	1,9
Harzer Käse	125	30	0
Edamame, TK	128	10,3	k. A.
Hühnerfleisch, ganz, roh	140	12,6	0
Hering, Filet, roh	140	12,4	0
Schafskäse Light, 25 % Fett i. Tr.	161	19	0
Makrele, Filet, roh	174	23,6	0
Tempeh, natur	177	21	k. A.
Eiweißbrot	244	23	5,5
Lachs, Filet, roh	268	19	0
Eiweiß-Toastbrötchen	276	25	11

PROTEINE

LEBENSMITTEL	KILOKALORIEN	PROTEINE	BALLASTSTOFFE
	JE 100 G	JE 100 G	JE 100 G
Beluga Linsen, getrocknet	305	23	17
Black Bean Nudeln	322	41,7	22,2
Leinmehl	330	39	36
Rote Linsen Nudeln	334	26	6,5
Berglinsen, getrocknet	338	24	14
Grüne Erbsen Nudeln	339	22	8,7
Rote Linsen, getrocknet	341	26	13
Gelbe Linsen, getrocknet	349	27	6,7
Kichererbsen Nudeln	357	22	9,5
Kichererbsen Mehl	361	22	13
Kichererbsenwaffeln	383	19	9,3
Quinoa	390	12,4	5,5
Sojaflocken	403	41	19
Sojamehl	419	41	19
Chiasamen	460	22	33
Kürbiskerne	595	37	6,3
Sesam, ungeschält	600	21	11
Cashewkerne	603	20	4,8
Erdnüsse, ungesalzen	607	30	12
Hanfsamen, geschält	611	33	6,2
Pistazien	615	21	11
Mandeln	624	22	14
Haselnüsse	668	15	12
Walnüsse	685	17	6,6
Paranusskerne	696	17	4,7

BALLASTSTOFFE

LEBENSMITTEL	KILOKALORIEN	PROTEINE	BALLASTSTOFFE
	JE 100 G	JE 100 G	JE 100 G
Kartoffel, geschält, roh	76	2	2,1
Pumpnickel	181	4,6	11,5
Dinkel-Grünkern-Brot	193	5,4	9,7
Leinsamenbrot	194	5,2	11
Kürbiskernbrot	195	5,8	11
Roggen-Vollkornbrot	204	5,3	8,3
Weizen-Vollkorntoast	250	8,5	6
Weizenkleie	268	16	45
Dinkelkleie	268	16	45
Flohsamen	271	16	65
Roggen-Vollkornmehl	322	9,5	13
Weizenmehl, Vollkorn	327	11	13
Knäckebröt, Vollkorn	330	9	20
Bulgur	342	11	9,6

BALLASTSTOFFE

LEBENSMITTEL	KILOKALORIEN	PROTEINE	BALLASTSTOFFE
	JE 100 G	JE 100 G	JE 100 G
Dinkelmehl Type 1050	343	12	5,2
Weizenmehl Type 1050	343	12	5,2
Dinkelflocken	344	14	8,2
Dinkelnudeln, Vollkorn	344	13	11
Polenta Maisgrieß	344	7,7	4,8
Popcornmais, Getreide	344	8,7	9,7
Gerstengraupen	346	10	4,6
Naturreis	349	7,6	5,5
Dinkelgrieß	350	12	5,8
Basmatireis, Vollkorn	351	9,5	2,9
Couscous	351	11	6,9
Naturreis, Langkorn	351	7,8	2,2
Reisflocken	351	7,8	2,2
Naturreis mit Wildreis	354	8,6	2,6
Quinoa-Flocken	354	15	6,6
Weizenkeime	357	29	18
Grünkern	359	11	10
Haferkleie	360	17	15
Buchweizen	363	12	6
Hirseflocken	363	11	3,8
Buchweizen-Flocken	364	12	3,6
Dinkel Flakes	365	14	8,2
Hafermehl, Vollkorn	370	13	9,7
Haferflocken	372	14	10
Dinkel, gepufft	373	10	6,8
Amaranth, gepufft	375	13	7,6
Cornflakes, ungesüßt	378	6,7	3,1
Kichererbsenwaffeln	383	19	9,3
Reiswaffeln, Sesam	383	8,5	3,4
Chiasamen	460	22	33
Leinsamen	551	24	34

GETRÄNKE

LEBENSMITTEL	KILOKALORIEN	PROTEINE	BALLASTSTOFFE
	JE 100 G	JE 100 G	JE 100 G
Wasser	0	0	0
Grüner Tee	0	0	0
Kaffee, schwarz	0	0	0
Kräutertee	0	0	0
Früchtetee	0	0	0
Schwarztee	0	0	0
Zitronenwasser	2	0	0