

LOW CARB LEBENSMITTEL

KOHLENHYDRATGEHALT < 10 G JE 100 G

LOW CARB PROTEINQUELLEN	
Fleisch und Geflügel* <ul style="list-style-type: none"> • Hackfleisch gemischt (0 g/100 g) • Hähnchenfleisch (0 g/100 g) • Kalbfleisch (0 g/100 g) • Lammfleisch (1 g/100 g) • Putenfleisch (0 g/100 g) • Rindfleisch (0 g/100 g) • Schweinefleisch (0 g/100 g) 	Innereien* <ul style="list-style-type: none"> • Hähnchenleber (0 g/100 g) • Hähnchenmägen (0 g/100 g) • Schweineleber (0 g/100 g) • Kalbsbries (0 g/100 g) • Kalbsleber (4 g/100 g) • Rinderleber (4 g/100 g) • Lammleber (5 g/100 g)
Wurst und Streichwurst* <ul style="list-style-type: none"> • Cabanossi (1 g/100 g) • Geflügelbratwurst (1 g/100 g) • Fleischwurst (1 g/100 g) • Kohlwurst (1 g/100 g) • Krakauer (1 g/100 g) • Landjäger (1 g/100 g) • Rostbratwurst (1 g/100 g) • Salsiccia (1 g/100 g) • Schinkenwurst (1 g/100 g) • Teewurst (1 g/100 g) • Weißwurst (1 g/100 g) • Wiener Würstchen (1 g/100 g) • Leberwurst (3 g/100 g) 	Aufschnitt* <ul style="list-style-type: none"> • Rohschinken (0 g/100 g) • Krustenbraten (0 g/100 g) • Bierschinken (1 g/100 g) • Cervelatwurst (1 g/100 g) • Hähnchenbrustfilet (1 g/100 g) • Jagdwurst (1 g/100 g) • Kochschinken (1 g/100 g) • Lachsschinken (1 g/100 g) • Lyoner (1 g/100 g) • Mortadella (1 g/100 g) • Putenbrustfilet (1 g/100 g) • Salami (1 g/100 g) • Schwarzwälder Schinken (1 g/100 g)
Fisch und Meeresfrüchte <ul style="list-style-type: none"> • Alaska Seelachsfilet (0 g/100 g) • Garnelen (0 g/100 g) • Kabeljaufilet (0 g/100 g) • Lachsfilet (0 g/100 g) • Matjesfilet (0 g/100 g) • Rotbarschfilet (0 g/100 g) • Schellfischfilet (0 g/100 g) • Thunfischsteak (0 g/100 g) • Wildlachsfilet (0 g/100 g) • Zanderfilet (0 g/100 g) • Frutti di Mare, TK (2 g/100 g) 	Fischprodukte <ul style="list-style-type: none"> • Forellenfilet, geräuchert (0 g/100 g) • Lachsforelle, geräuchert (0 g/100 g) • Makrele, Konserve (0 g/100 g) • Nordseekrabben (0 g/100 g) • Räucherlachs (0 g/100 g) • Sardellen, Konserve (0 g/100 g) • Sardinen, Konserve (0 g/100 g) • Stremellachs (0 g/100 g) • Thunfisch, Konserve (0 g/100 g) • Forellen-Caviar (1 g/100 g) • Makrele, geräuchert (1 g/100 g)
Eier <ul style="list-style-type: none"> • Hühnerei, ganz (0 g/100 g) • Hühnereigelb (0 g/100 g) • Hühnereiklar (0 g/100 g) 	Vegane Proteinquellen <ul style="list-style-type: none"> • Tofu, natur (0 g/100 g) • Tofu, geräuchert (1 g/100 g) • Tempeh (2 g/100 g) • Veggie Hack aus Erbsenprotein (2 g/100 g) • Erbsen, TK (8 g/100 g) • Hummus (8 g/100 g) • Edamame, TK (9 g/100 g)

*Rotes und verarbeitetes Fleisch nur in geringen Mengen zu empfehlen.

LOW CARB LEBENSMITTEL

KOHLENHYDRATGEHALT < 10 G JE 100 G

LOW CARB MILCHPRODUKTE	
Hart- und Schnittkäse <ul style="list-style-type: none">• Appenzeller (0 g/100 g)• Bergkäse (0 g/100 g)• Butterkäse (0 g/100 g)• Cheddar (0 g/100 g)• Edamer (0 g/100 g)• Edelpilzkäse (0 g/100 g)• Emmentaler (0 g/100 g)• Gouda (0 g/100 g)• Gruyère (0 g/100 g)• Harzer Käse (0 g/100 g)• Leerdamer (0 g/100 g)• Maasdamer (0 g/100 g)• Parmesan (0 g/100 g)• Tête de Moine (0 g/100 g)• Tilsiter (0 g/100 g)	Weich- und Frischkäse <ul style="list-style-type: none">• Blauschimmelkäse (1 g/100 g)• Brie (1 g/100 g)• Camembert (1 g/100 g)• Feta (1 g/100 g)• Gorgonzola (1 g/100 g)• Hirtenkäse (1 g/100 g)• Körniger Frischkäse (1 g/100 g)• Limburger (1 g/100 g)• Schafskäse (1 g/100 g)• Mozzarella (2 g/100 g)• Ziegenfrischkäse (2 g/100 g)• Chavroux (3 g/100 g)• Ricotta (3 g/100 g)• Frischkäse (4 g/100 g)• Mascarpone (5 g/100 g)
Dickmilch & Quark <ul style="list-style-type: none">• Crème Fraîche (3 g/100 g)• Saure Sahne (3 g/100 g)• Schmand (3 g/100 g)• Griechischer Joghurt (4 g/100 g)• Joghurt mild (4 g/100 g)• Magerquark (4 g/100 g)• Skyr Natur (4 g/100 g)• Speisequark, 20% Fett (4 g/100 g)	Trinkbare Milchprodukte <ul style="list-style-type: none">• Ayran (3 g/100 g)• Schlagsahne (3 g/100 g)• Buttermilch (4 g/100 g)• Kefir (4 g/100 g)• Milch (5 g/100 g)
Pflanzendinks <ul style="list-style-type: none">• Sojadrink (0 g/100 g)• Kokosnussdrink (0 g/100 g)• Mandeldrink (0 g/100 g)• Cashewdrink (1 g/100 g)• Haselnussdrink (1 g/100 g)• Erbsendrink (2 g/100 g)• Dinkeldrink (6 g/100 g)• Haferdrink (6 g/100 g)• Soja-Reis-Drink (6 g/100 g)• Reisdink (9 g/100 g)	Weitere Milchalternativen <ul style="list-style-type: none">• Sojajoghurt Natur (0 g/100 g)• Soja Skyr-Alternative (0 g/100 g)• Frischecreme (1 g/100 g)• Soja-Kochcrème (1 g/100 g)• Creme Vega (2 g/100 g)• Kokosmilch (3 g/100 g)• Mandeljoghurt (5 g/100 g)• Hafer Cuisine (6 g/100 g)• Joghurt aus Kokosmilch (5 g/100 g)

FETTE & ÖLE	
Pflanzliche Öle <ul style="list-style-type: none">• Leinöl (0 g/100 g)• Olivenöl (0 g/100 g)• Rapsöl (0 g/100 g)• Sesamöl (0 g/100 g)• Walnussöl (0 g/100 g)	Fette <ul style="list-style-type: none">• Kokosöl (0 g/100 g)• Ghee/geklärte Butter (0 g/100 g)• Butterschmalz (1 g/100 g)• Butter (1 g/100 g)• Margarine (1 g/100 g)

LOW CARB LEBENSMITTEL

KOHLENHYDRATGEHALT < 10 G JE 100 G

LOW CARB GEMÜSE	
Pilze <ul style="list-style-type: none">• Pfifferlinge, roh (0 g/100 g)• Steinpilze, roh (0 g/100 g)• Morcheln, roh (1 g/100 g)• Champignons, roh (1 g/100 g)	Salate <ul style="list-style-type: none">• Endivie (1 g/100 g)• Kopfsalat (1 g/100 g)• Eisbergsalat (2 g/100 g)• Feldsalat (2 g/100 g)• Rucola (2 g/100 g)
Kohlgemüse <ul style="list-style-type: none">• Chinakohl, roh (1 g/100 g)• Blumenkohl, roh (2 g/100 g)• Brokkoli, roh (3 g/100 g)• Grünkohl, roh (3 g/100 g)• Rosenkohl, roh (3 g/100 g)• Wirsing, roh (3 g/100 g)• Kohlrabi, roh (4 g/100 g)• Rotkohl, roh (4 g/100 g)• Weißkohl, roh (5 g/100 g)	Blattgemüse <ul style="list-style-type: none">• Spinat, roh (1 g/100 g)• Chicorée, rot (2 g/100 g)• Chicorée, roh (3 g/100 g)• Mangold, roh (3 g/100 g)
	Hülsenfrüchte <ul style="list-style-type: none">• Bohnen, grün, roh (4 g/100 g)• Sojasprossen, roh (5 g/100 g)
Wurzel- und Knollengemüse <ul style="list-style-type: none">• Radieschen (2 g/100 g)• Schwarzwurzeln, roh (2 g/100 g)• Rettich, roh (3 g/100 g)• Knollensellerie, roh (4 g/100 g)• Topinambur, roh (4 g/100 g)• Karotten, roh (8 g/100 g)• Rote Beete, roh (8 g/100 g)	Stängel- und Zwiebelgemüse <ul style="list-style-type: none">• Fenchel, roh (2 g/100 g)• Schnittlauch, roh (2 g/100 g)• Stangensellerie, roh (2 g/100 g)• Spargel (3 g/100 g)• Lauch, roh (4 g/100 g)• Zwiebeln, roh (6 g/100 g)
Fruchtgemüse <ul style="list-style-type: none">• Aubergine, roh (2 g/100 g)• Gurke, roh (2 g/100 g)• Zucchini, roh (2 g/100 g)• Paprika, grün, roh (3 g/100 g)• Tomate, roh (3 g/100 g)• Kürbis, roh (5 g/100 g)	Gemüsekonserven <ul style="list-style-type: none">• Champignons (1 g/100 g)• Brechbohnen (3 g/100 g)• Möhrchen (3 g/100 g)• Gewürzgurken (5 g/100 g)• Erbsen & Möhrchen (7 g/100 g)• Erbsen (9 g/100 g)

LOW CARB LEBENSMITTEL

KOHLLENHYDRATGEHALT < 10 G JE 100 G

LOW CARB NÜSSE & SAMEN	
Nüsse und Samen	Nussmus
<ul style="list-style-type: none">• Kürbiskerne (1 g/100 g)• Hanfsamen (2 g/100 g)• Leinsamen (3 g/100 g)• Haselnüsse (3 g/100 g)• Chiasamen (4 g/100 g)• Pekannüsse (4 g/100 g)• Mandeln (5 g/100 g)• Macadamianüsse (5 g/100 g)• Walnüsse (6 g/100 g)• Kokosraspeln (7 g/100 g)• Paranüsse (7 g/100 g)• Erdnüsse, ungesalzen (8 g/100 g)• Zedernüsse (8 g/100 g)	<ul style="list-style-type: none">• Haselnussmus (3g/100 g)• Sesammus/Tahin (3 /100 g)• Pekannussmus (4 g/100 g)• Mandelmus (5 g/100 g)• Erdnussmus (7 g/100 g)• Hanfmus (8 g/100 g)• Kokosnussmus (8 g/100 g)• Walnussmus (8 g/100 g)• Sonnenblumenkernmus (9 g/100 g)

LOW CARB OBST	
Frisches Obst	
<ul style="list-style-type: none">• Avocado (1 g/100 g)• Rhabarber (2 g/100 g)• Zitrone (3 g/100 g)• Himbeeren (6 g/100 g)• Erdbeeren (6 g/100 g)• Preiselbeeren (6 g/100 g)• Brombeeren (7 g/100 g)• Stachelbeeren (7 g/100 g)• Johannisbeeren, rot (7 g/100 g)	<ul style="list-style-type: none">• Quitten (7 g/100 g)• Holunderbeeren (7 g/100 g)• Orangen (8 g/100 g)• Grapefruit (8 g/100 g)• Wassermelone (8 g/100 g)• Zwetschgen (9 g/100 g)• Pfirsiche (9 g/100 g)• Aprikosen (9 g/100 g)• Mandarinen (9 g/100 g)