

Gemüse

Kohlenhydratgehalt pro 100 g

Gemüse enthält zwar Kohlenhydrate, jedoch nur niedrige bis mittlere Anteile. Einige Low-Carb-Diäten meiden Gemüsesorten mit mittlerem Gehalt. Bei uns gibt es keine Verbote. Wir möchten uns ja möglichst variantenreich ernähren, zudem ist Gemüse reich an gesunden Vitalstoffen und Nahrungsfasern.

Niedriger Gehalt	(< 5 g / 100 g)	Niedriger Gehalt	(< 5 g / 100 g)
Artischocken	2 g	Salat (Eisberg-, Kopf-, Nüsslisalat)	1-2 g
Auberginen	3 g	Schwarzwurzeln	2 g
Blumenkohl	2 g	Spargeln (grüne und weisse)	3 g
Bohnen, grüne	4 g	Spinat	1 g
Broccoli	2 g	Stangensellerie	2 g
Chicorée	1 g	Tomaten	3 g
Chinakohl	1 g	Weisskabis	4 g
Federkohl	3 g	Wirtz	3 g
Fenchel	2 g	Zucchini	2 g
Gurken	2 g		
Knollensellerie	2 g	Mittlerer Gehalt	(5-10 g / 100 g)
Kohlrabi	4 g	Erbsli	12 g
Krautstiel	3 g	Kefen	10 g
Kürbis	5 g	Pastinaken	12 g
Lattich	1 g	Randen	8 g
Lauch	4 g	Rüebli	7 g
Mangold	3 g	Zwiebeln, Bundzwiebeln	7 g
Mungbohnen-Sprossen	4 g		
Peperoni, gelbe und rote	5 g		
Peperoni, grüne	3 g		
Pilze (Champignons, Eierschwämme, Morcheln, Steinpilze)	1 g		
Rettich	3 g		
Rhabarber	1 g		
Romanesco	2 g		
Rosenkohl	4 g		
Rotkabis	4 g		



Obst

Kohlenhydratgehalt pro 100 g

Wegen des Fruchtzuckers schlagen Früchte bezüglich der Kohlenhydrate schon etwas mehr zu Buche. Es lohnt sich daher, beim Obst einen Blick auf die Liste unten zu werfen, denn einige Sorten überschreiten schnell einmal die Low-Carb-Grenze von 20–30 g Kohlenhydraten pro Mahlzeit.

Mittlerer Gehalt	(< 10 g / 100 g)	Hoher Gehalt	(> 10 g / 100 g)
Aprikosen	10 g	Ananas	11 g
Avocados	1 g	Äpfel	12 g
Brombeeren	6 g	Bananen	21 g
Clementinen, Mandarinen	10 g	Birnen	12 g
Erdbeeren	7 g	Cranberrys	12 g
Grapefruits	6 g	Feigen	16 g
Himbeeren	7 g	Granatäpfel	17 g
Honigmelonen	8 g	Heidelbeeren	11 g
Johannisbeeren, rote	5 g	Kaki	15 g
Johannisbeeren, schwarze	9 g	Kirschen	15 g
Kiwis	10 g	Litschis	17 g
Kokosnüsse	5 g	Mangos	13 g
Nektarinen, Pfirsiche	10 g	Mirabellen	12 g
Orangen	9 g	Trauben	15 g
Papayas	10 g		
Pflaumen	10 g	Nüsse, Samen, Kerne	
Stachelbeeren	6 g	Baumnüsse	7 g
Wassermelonen	6 g	Haselnüsse	10 g
Zitronen	3 g	Mandeln	8 g
Zwetschgen	9 g	Samen und Kerne	2–9 g



Slow Carbs

Kohlenhydratgehalt pro 100 g

Slow Carbs eignen sich besonders für alle, die langfristig abnehmen wollen. Komplexe Kohlenhydrate enthalten sehr viele unverdauliche Nahrungsfasern. Der Blutzuckerspiegel steigt dadurch nur langsam an, es wird weniger Insulin produziert. Und das hilft uns beim Abnehmen.

Hülsenfrüchte

Beluga-Linsen, getrocknet*	33 g
Borlotti-Bohnen, Dose	13 g
Borlotti-Bohnen, getrocknet*	41 g
Kichererbsen, Dose	21 g
Kichererbsen, getrocknet*	44 g
Linzen, getrocknet*	45 g
Linzen rot, getrocknet*	46 g

Pasta aus Hülsenfrüchten

(z. B. Azuki-Bohnen, Edamame, Linzen, Soja- oder schwarze Bohnen)

Red-Kidney-Bohnen, Dose	18 g
Red-Kidney-Bohnen, getrocknet*	31 g
Weisse Bohnen, Dose	14 g
Weisse Bohnen, getrocknet*	40 g

* auf 100 g Rohgewicht

Getreide

Haferflocken	60 g
Maiskolben	16 g
Pflanzendrinks	2-10 g
Quinoa*	62 g
Sojaflocken	13 g
Vollkornbrot	41 g

* auf 100 g Rohgewicht

Milchprodukte

Butter	0,6 g
Frischkäse	3 g
Hart-, Halbhart-, Weichkäse	0 g
Latte macchiato	8 g
Milch, Joghurt nature	5 g
Quark, Frischkäse	4 g

Knollen

Kartoffeln, geschält, roh	16 g
Süßkartoffeln, geschält, roh	17 g

Diverses

Edelkastanie, Marroni	42 g
Kokosmehl	17 g
Leinsamenmehl	4 g
Mandelmehl	5 g



High Carbs

Kohlenhydratgehalt pro 100 g

High-Carb-Lebensmittel enthalten viele Kohlenhydrate. Weil der Körper diese Art von Kohlenhydraten schnell verwertet, verlangt er schon nach kurzer Zeit wieder danach. Verbote sind aber auch hier tabu. Genießen Sie ab und zu eine kleine Portion Ihrer Lieblings-High-Carb-Lebensmittel.

Dörrobst

Ananas	70–80 g
Apfelschnitze	50–60 g
Aprikosen	40–50 g
Aroniabeeren	70–80 g
Bananen	60–70 g
Cranberrys	70–80 g
Datteln	60–70 g
Feigen	50–60 g
Mangos	70–80 g
Pflaumen	50–60 g
Rosinen, Sultaninen	60–70 g

Fruchtsäfte, gesüsste Getränke

Energiedrinks	11 g
Fruchtsäfte (z. B. Apfel-, Orangensaft)	11 g
Milchshakes	12–15 g
Multivitaminensaft	12 g
Smoothies	12–15 g
Softdrinks (z. B. Cola-Getränke, Eistee, Limonade)	10–40 g

Stärkebeilagen (Rohgewicht)

Maisgriess	74 g
Reis, poliert	78 g
Ruchbrot	44 g
Teigwaren	70 g
Vollreis	72 g
Weissbrot	50 g
Weissmehl	70 g

Cerealien

Cornflakes	78 g
Hafnüssli	64 g
Knusper-Müesli	60–70 g
Rice Crispies	85 g

