

333

Lebensmittel

OHNE KOHLENHYDRATE

& WAS DU ÜBER LOWCARB
LEBENSMITTEL WISSEN SOLLTEST!

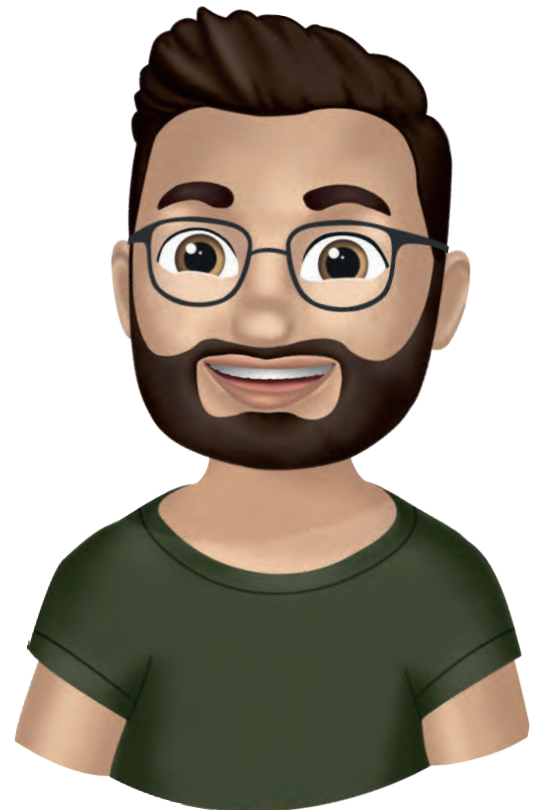


LOWCARB
BENNI

Hey 🙌

Mein Name ist Benjamin Oltmann, und ich bin 35 Jahre alt. Ich wohne in der Nähe von Lüneburg, zusammen mit meiner Familie, in einem kleinen Dorf an der Elbe. Im Internet kennt man mich auch unter dem Namen LowCarbBenni. Wie es dazu kam, möchte ich Dir gerne erzählen. 📖

Schon mein ganzes Leben hatte ich mit Übergewicht zu kämpfen und habe, wie Du bestimmt auch, oft versucht abzunehmen. Kohlsuppe oder Apfeldiät - nichts hat funktioniert. Kalorienzählen war auf Dauer viel zu lästig und somit kein nachhaltiger Erfolg. Also entschloss ich mich 2014, mein eigenes Konzept zu entwickeln. 💡 Ich gebe nicht gerne auf und so musste es auch für mein Gewichtsproblem eine Lösung geben.



BLOG



Innerhalb von nur 5 Monaten habe ich 30 kg abgenommen und wurde immer öfter darauf angesprochen, wie ich das geschafft habe. Daraus entstand mein Blog „Abnehmtricks und Abnehmtricks“, auf dem ich meine Erfahrungen teilte.



HAUPTGRUPPE



Mein Blog wurde immer bekannter und ich stellte fest, dass sich mehr Austausch gewünscht wurde. So gründete ich eine Facebookgruppe, die schnell wuchs. Der Wunsch der Leute wurde immer größer, genau zu erfahren, wie ich es - ohne zu hungern - geschafft habe abzunehmen. 🚀

Aus dieser Motivation heraus entstand mein erster Ernährungsplan. Ich konnte mein Wissen weitergeben und meine Erfahrungen teilen - und das mache ich auch heute noch! 😊

LOWCARB
BENNI

Du findest mich hier:

FACEBOOK



INSTAGRAM



SHOP



Was ist Low Carb?



GETREIDE
HÜLSENFRÜCHTE



MILCHPRODUKTE



FETTE & NÜSSE



ZUCKERARMES OBST



PROTEINE



GEMÜSE

Low Carb 🥗 ist eine Ernährungsform, bei der Du Deinen Kohlenhydratkonsum reduzierst. Stattdessen versuchst Du, Deine Protein- 🍗 und Fettzufuhr 🥑 zu erhöhen. Dadurch wird Dein Blutzuckerspiegel stabilisiert und deine Insulinausschüttung reduziert. 💉 Low Carb bedeutet also nicht, dass Du keine Kohlenhydrate isst 🍞, denn es heißt "Low Carb" (wenig Kohlenhydrate) und nicht "No Carb" (keine Kohlenhydrate). 😊

Im Laufe der Zeit habe ich bemerkt, dass viele nicht wissen, welche Lebensmittel sich gut für eine Low-Carb Ernährung eignen. Deshalb möchte ich Dir hier eine Liste mit 333 Lebensmitteln an die Hand geben, die perfekt für eine Low-Carb Ernährung geeignet sind. 🥦 🍖 🧀

Natürlich kannst Du auch Lebensmittel in Deine Low-Carb Ernährung einbauen, die mehr als 10 g Kohlenhydrate haben. Dabei solltest Du aber immer einen Blick auf die Nährwerte des Lebensmittels werfen. ⚖️

Bitte beachte auch, dass Nährwertangaben immer nur Richtwerte sein können – denn kein Gemüse wächst gleich, kein Obst bekommt gleich viel Sonne, und kein Tier frisst das Gleiche.

Solltest Du dennoch einen Fehler entdecken, freue ich mich über einen kleinen Hinweis von Dir! Schreibe mir dazu gerne eine Mail an:

👉 support@lowcarbenni.de ✉️



Falls Du keine Lust hast, Dich mit dem Kohlenhydratgehalt der einzelnen Lebensmittel auseinanderzusetzen, ist vielleicht mein Konzeptbuch ein super Einstieg in die Low-Carb Ernährung. 📖

Dort kannst Du Dir einfach eine Mahlzeit aussuchen, nachkochen und genießen. Schau es Dir **HIER** gerne einmal an.

Viel Erfolg auf Deinem Weg zur Traumfigur!

Dein LowCarbBenni



LOWCARB
BENNI

Fisch & Fleisch



LEBENSMITTEL à 100 g

KALORIEN



EIWEISS



FETT



KOHLENHYDRATE



| | | | | |
|------------------------|-----|------|------|-----|
| Aal | 287 | 15,0 | 26,0 | 0,0 |
| Anchovis | 96 | 20,0 | 0,0 | 0,0 |
| Austern | 72 | 9,0 | 1,4 | 3,5 |
| Barsch | 121 | 23,9 | 2,1 | 0,0 |
| Bückling | 224 | 21,2 | 15,5 | 0,0 |
| Dorade | 114 | 16,7 | 5,2 | 0,0 |
| Dornhai | 179 | 30,0 | 8,0 | 0,0 |
| Dorsch | 70 | 16,0 | 0,5 | 1,0 |
| Flunder | 110 | 23,3 | 1,9 | 0,0 |
| Flusskrebs | 85 | 19,5 | 1,0 | 1,0 |
| Forelle | 105 | 19,5 | 2,7 | 0,0 |
| Frutti di Mare | 57 | 11,5 | 0,6 | 1,3 |
| Garnelen | 50 | 11,1 | 0,6 | 0,1 |
| Goldbrasse | 111 | 19,6 | 3,6 | 0,1 |
| Hecht | 113 | 24,0 | 0,9 | 0,0 |
| Heilbutt | 101 | 20,1 | 2,3 | 0,0 |
| Hering | 200 | 18,0 | 15,0 | 0,0 |
| Hummer | 90 | 18,8 | 1,5 | 0,3 |
| Jakobsmuscheln | 77 | 15,6 | 0,8 | 1,5 |
| Kabeljau | 90 | 18,0 | 0,8 | 0,0 |
| Kalmar | 44 | 10,4 | 0,1 | 0,4 |
| Karpfen | 113 | 16,6 | 4,9 | 0,0 |
| Kaviar | 102 | 12,0 | 5,6 | 0,8 |
| Krabben | 87 | 19,0 | 1,0 | 0,0 |
| Krake | 79 | 20,0 | 0,9 | 0,0 |
| Krebs | 91 | 18,6 | 1,4 | 0,7 |
| Lachs | 180 | 19,9 | 11,2 | 0,0 |
| Limande | 84 | 18,0 | 2,0 | 0,0 |
| Makrele | 181 | 18,7 | 11,9 | 0,0 |
| Matjes | 267 | 16,0 | 22,6 | 0,0 |
| Miesmuscheln, TK natur | 84 | 12,0 | 2,7 | 3,4 |
| Oktopus | 79 | 20,0 | 0,9 | 0,0 |
| Ölsardine | 306 | 21,0 | 25,0 | 0,0 |
| Pangasius | 62 | 18,7 | 2,0 | 0,0 |
| Rochen | 96 | 22,0 | 1,0 | 0,0 |
| Rollmops | 71 | 7,1 | 4,4 | 0,6 |
| Rotbarben | 107 | 20,1 | 2,0 | 0,0 |
| Rotbarsch | 94 | 18,6 | 1,6 | 0,0 |
| Rotzunge | 84 | 18,0 | 2,0 | 0,0 |
| Salzhering | 215 | 15,0 | 20,0 | 0,0 |
| Sardelle | 204 | 29,3 | 9,6 | 0,0 |
| Sardine | 138 | 22,3 | 5,4 | 0,0 |
| Scampi | 69 | 15,0 | 1,0 | 0,0 |
| Schattenfisch | 119 | 17,5 | 4,9 | 0,0 |
| Schellfisch | 77 | 18,2 | 0,5 | 1,0 |
| Schillerlocke | 179 | 30,0 | 8,0 | 0,0 |
| Scholle | 84 | 17,0 | 2,0 | 0,0 |
| Schwertfisch | 116 | 19,8 | 4,0 | 0,0 |
| Seehecht | 92 | 17,0 | 2,5 | 0,0 |
| Seelachs | 75 | 17,0 | 0,8 | 0,0 |

LEBENSMITTEL à 100 g

KALORIEN



EIWEISS



FETT



KOHLNHYDRATE



| | | | | |
|----------------|-----|------|------|-----|
| Seeteufel | 74 | 14,9 | 1,5 | 0,0 |
| Seezunge | 83 | 17,5 | 1,4 | 0,0 |
| Shrimps | 90 | 15,3 | 1,7 | 0,0 |
| Steinbeißer | 81 | 15,8 | 2,0 | 0,0 |
| Steinbutt | 82 | 17,0 | 1,7 | 0,0 |
| Stockfisch | 340 | 79,0 | 2,5 | 0,0 |
| Thunfisch | 225 | 22,0 | 16,0 | 0,0 |
| Tilapia | 77 | 15,7 | 1,6 | 0,0 |
| Tintenfisch | 73 | 16,1 | 0,9 | 0,0 |
| Victoriabarsch | 93 | 19,1 | 1,8 | 0,0 |
| Wels | 167 | 19,0 | 12,0 | 0,0 |
| Zander | 84 | 20,0 | 0,7 | 0,0 |

LEBENSMITTEL à 100 g

KALORIEN



EIWEISS



FETT



KOHLENHYDRATE



| | | | | |
|-----------------------|-----|------|------|-----|
| Bauchfleisch | 261 | 17,8 | 29,9 | 0,0 |
| Blutwurst | 287 | 15,0 | 30,0 | 0,6 |
| Bockwurst | 296 | 15,2 | 26,4 | 0,3 |
| Bratwurst | 238 | 18,0 | 18,0 | 1,0 |
| Cervelatwurst | 306 | 19,0 | 1,0 | 1,0 |
| Eisbein | 191 | 20,0 | 12,0 | 0,0 |
| Fleischkäse | 306 | 18,5 | 24,0 | 0,3 |
| Fleischwurst | 300 | 12,1 | 28,3 | 0,2 |
| Frankfurter Würstchen | 275 | 12,0 | 25,0 | 0,1 |
| Geflügelwurst | 180 | 11,0 | 13,3 | 1,0 |
| Gelbwurst | 284 | 11,0 | 27,0 | 0,5 |
| Grillfackeln | 261 | 19,0 | 20,0 | 1,0 |
| Hackfleisch, gemischt | 224 | 19,4 | 16,4 | 0,1 |
| Hackfleisch, Rind | 207 | 20,5 | 14,0 | 0,1 |
| Hase | 124 | 23,0 | 3,0 | 0,0 |
| Jagdwurst | 218 | 16,8 | 16,8 | 0,2 |
| Kalbsbratwurst | 230 | 12,0 | 20,0 | 1,0 |
| Kalbsbrust | 200 | 18,4 | 14,2 | 0,0 |
| Kalbskotelett | 146 | 19,1 | 7,8 | 0,0 |
| Kalbsschnitzel | 112 | 21,0 | 3,1 | 0,0 |
| Kaninchen | 173 | 33,0 | 3,5 | 0,0 |
| Kasseler Aufschnitt | 111 | 20,0 | 3,0 | 1,0 |
| Kasseler Lachs | 119 | 21,0 | 1,0 | 2,0 |
| Kochschinken | 107 | 19,0 | 3,0 | 1,0 |
| Lachsschinken | 116 | 18,3 | 4,4 | 0,9 |
| Lammfilet | 112 | 19,5 | 3,5 | 0,5 |
| Lammhack | 234 | 18,0 | 18,0 | 0,0 |
| Leberpastete | 299 | 17,9 | 25,1 | 1,1 |
| Leberwurst | 327 | 18,1 | 28,2 | 0,9 |
| Mettwurst | 428 | 16,0 | 39,0 | 1,0 |
| Pferdefleisch | 115 | 21,4 | 3,0 | 0,4 |
| Rind, Beinscheibe | 118 | 19,3 | 4,3 | 0,5 |
| Rinderbraten, mager | 105 | 21,3 | 0,1 | 0,1 |
| Rinderschmorbraten | 108 | 10,8 | 6,6 | 1,1 |
| Rindersteaks | 114 | 20,0 | 3,5 | 0,5 |
| Rinderzunge | 177 | 17,9 | 10,1 | 1,9 |
| Salami | 303 | 18,0 | 28,0 | 0,5 |
| Schinkenspeck | 203 | 23,0 | 15,0 | 1,0 |
| Schweinekrusten | 550 | 63,0 | 31,0 | 0,5 |
| Schweineschmalz | 898 | 0,1 | 99,7 | 0,1 |
| Schweineschulter | 161 | 17,0 | 8,8 | 1,0 |
| Weißwurst | 270 | 14,5 | 23,8 | 0,3 |
| Wiener Würstchen | 261 | 13,5 | 23,2 | 0,2 |
| Wildschwein-Pâté | 378 | 13,0 | 36,0 | 0,4 |



Gemüse

LEBENSMITTEL à 100 g

KALORIEN



EIWEISS



FETT



KOHLENHYDRATE



| | | | | |
|-----------------------|-----|------|------|-----|
| Alfalfa | 30 | 4,0 | 0,7 | 2,3 |
| Artischocken, frisch | 43 | 2,4 | 0,1 | 2,6 |
| Artischockenherzen | 40 | 2,1 | 0,0 | 3,6 |
| Aubergine | 20 | 1,2 | 0,2 | 2,5 |
| Austernpilze | 35 | 3,5 | 0,2 | 2,6 |
| Bataviasalat | 16 | 1,0 | 0,0 | 2,0 |
| Birkenpilze | 18 | 3,6 | 0,6 | 0,1 |
| Blumenkohl | 19 | 2,5 | 0,3 | 2,3 |
| Bohnen, grün, gekocht | 32 | 2,4 | 0,2 | 5,0 |
| Brokkoli | 34 | 2,9 | 0,2 | 2,0 |
| Chicoree | 20 | 1,2 | 0,2 | 2,4 |
| Chinakohl | 16 | 1,1 | 0,3 | 1,2 |
| Eisbergsalat | 13 | 1,0 | 0,2 | 1,6 |
| Endiviensalat | 18 | 1,8 | 0,2 | 1,2 |
| Feldsalat | 18 | 1,8 | 0,4 | 0,8 |
| Fenchel | 18 | 1,3 | 0,2 | 2,8 |
| Gartenkresse | 38 | 4,2 | 1,5 | 1,8 |
| Grünkohl | 45 | 4,3 | 0,9 | 2,5 |
| Gurke (Gewürzgurke) | 21 | 1,0 | 0,2 | 2,6 |
| Gurke (Salatgurke) | 12 | 0,6 | 0,2 | 1,8 |
| Hallimasch-Pilz | 15 | 2,1 | 0,7 | 0,1 |
| jap. Pflücksalat | 14 | 1,3 | 0,3 | 1,8 |
| Knollensellerie | 27 | 1,6 | 0,3 | 2,3 |
| Kohlrabi | 28 | 1,9 | 0,2 | 3,7 |
| Kopfsalat | 14 | 1,2 | 0,2 | 1,1 |
| Kürbis, frisch | 27 | 1,4 | 0,2 | 4,6 |
| Kürbiskerne | 565 | 36,9 | 47,7 | 1,3 |
| Lauch | 29 | 2,1 | 0,3 | 3,3 |
| Leinsamen | 488 | 22,3 | 36,5 | 7,7 |
| Lollo Bionda | 11 | 1,3 | 0,2 | 1,0 |
| Lollo Rosso | 16 | 1,3 | 0,3 | 2,8 |
| Mairübe | 26 | 1,0 | 0,2 | 4,7 |
| Mangold | 21 | 2,1 | 0,3 | 0,7 |
| Morcheln, getrocknet | 12 | 1,8 | 0,3 | 0,5 |
| Pak-Choi Kohl | 12 | 1,0 | 0,5 | 1,3 |
| Palmkohl | 25 | 1,4 | 0,2 | 4,1 |
| Paprika, grün | 19 | 1,1 | 0,2 | 2,9 |
| Peperoni | 21 | 1,2 | 0,5 | 2,9 |
| Pfifferlinge, frisch | 11 | 1,6 | 0,5 | 0,2 |
| Pfifferlinge, getr. | 126 | 24,7 | 2,2 | 1,8 |
| Pflücksalat | 20 | 1,0 | 0,3 | 2,8 |
| Porree | 29 | 2,1 | 0,3 | 3,3 |
| Portulak | 27 | 1,5 | 0,3 | 4,3 |
| Radiccio | 14 | 1,2 | 0,2 | 1,5 |
| Radieschen | 17 | 1,1 | 0,1 | 2,1 |
| Rettich | 16 | 1,1 | 0,2 | 2,4 |
| Rettich, schwarz | 14 | 1,0 | 0,2 | 1,9 |
| Rhabarber | 20 | 0,6 | 0,1 | 1,4 |
| Romanesco | 22 | 2,4 | 0,3 | 2,3 |
| Rosenkohl | 30 | 3,8 | 0,5 | 2,4 |

LEBENSMITTEL à 100 g

KALORIEN



EIWEISS



FETT



KOHLENHYDRATE



| | | | | |
|------------------------|-----|------|-----|-----|
| Rotkohl | 23 | 1,5 | 0,2 | 3,5 |
| Rucola | 27 | 2,6 | 0,7 | 2,1 |
| Sauerampfer | 22 | 2,3 | 0,4 | 2,0 |
| Sauerkraut, mild | 22 | 1,5 | 0,1 | 1,9 |
| Sauerkraut, roh | 21 | 1,5 | 0,3 | 0,8 |
| Schwarzwurzel | 54 | 1,4 | 0,4 | 2,1 |
| Spargel, grün | 18 | 2,0 | 0,1 | 2,0 |
| Spargel, weiß, gekocht | 13 | 1,7 | 0,1 | 1,1 |
| Spinat | 22 | 2,8 | 0,3 | 0,6 |
| Spitzkohl | 28 | 2,7 | 0,3 | 2,7 |
| Stangensellerie | 21 | 1,2 | 0,2 | 2,2 |
| Steckrübe, gegart | 22 | 1,1 | 0,2 | 3,7 |
| Steinpilze | 20 | 3,6 | 0,4 | 0,5 |
| Steinpilze getrocknet | 269 | 29,5 | 3,2 | 4,1 |
| Tomate | 20 | 1,0 | 0,2 | 2,6 |
| Tomaten, passiert | 30 | 1,4 | 0,2 | 4,1 |
| Topinambur | 66 | 2,4 | 0,4 | 4,0 |
| Vogelmiere | 20 | 2,0 | 1,0 | 2,0 |
| Weißkohl | 25 | 1,4 | 0,2 | 4,2 |
| Wirsing | 32 | 2,8 | 0,3 | 2,9 |
| Zucchini | 21 | 2,0 | 0,3 | 2,3 |
| Zwiebeln | 28 | 1,2 | 0,2 | 4,9 |

Milchprodukte



LEBENSMITTEL à 100 g

KALORIEN



EIWEISS



FETT



KOHLENHYDRATE



| | | | | |
|----------------------------------|-----|------|------|-----|
| Appenzeller | 375 | 25,0 | 31,0 | 0,0 |
| Babybel | 302 | 21,5 | 24,0 | 0,0 |
| Balkan-Käse | 258 | 17,8 | 20,5 | 0,6 |
| Bavaria Blu | 297 | 17,5 | 25,0 | 1,0 |
| Bel Paese | 258 | 11,0 | 22,0 | 4,5 |
| Bergbaron | 346 | 28,0 | 26,0 | 0,0 |
| Bergkäse | 394 | 26,0 | 33,0 | 0,0 |
| Bockshorn-Klee Käse | 326 | 23,0 | 26,0 | 0,1 |
| Bonbel | 347 | 22,0 | 28,5 | 1,5 |
| Brie, 50% Fett i. Tr. | 334 | 22,6 | 28,0 | 0,4 |
| Butterkäse | 330 | 24,0 | 26,0 | 0,1 |
| Buttermilch | 37 | 0,5 | 0,5 | 4,0 |
| Cambozola | 427 | 14,0 | 41,0 | 0,5 |
| Camembert 45% Fett i. Tr. | 284 | 21,0 | 22,3 | 0,1 |
| Chaumes | 361 | 16,0 | 33,0 | 1,0 |
| Cheddar, 50% Fett i. Tr. | 382 | 26,0 | 33,0 | 0,0 |
| Chester | 382 | 26,0 | 33,0 | 0,0 |
| Comté | 410 | 26,0 | 34,0 | 0,0 |
| Dickmilch | 66 | 3,5 | 3,5 | 4,6 |
| Draudammer Käse | 269 | 38,0 | 13,0 | 0,0 |
| Edamer, 45% Fett i. Tr. | 354 | 24,8 | 28,3 | 0,0 |
| Emmentaler, 45% Fett i. Tr. | 397 | 29,0 | 31,4 | 0,0 |
| Esrom | 322 | 24,0 | 25,0 | 0,0 |
| Feta, Schafskäse 45% Fett i. Tr. | 273 | 21,0 | 22,0 | 1,0 |
| Fol Epi | 351 | 25,0 | 27,0 | 2,0 |
| Frischkäse, 4% Fett, natur | 99 | 12,0 | 4,0 | 3,3 |
| Frischkäse, Dp. Rahmst. | 261 | 6,7 | 24,8 | 2,8 |
| Gorgonzola | 322 | 19,5 | 26,9 | 0,7 |
| Gouda, 45% Fett i. Tr. | 331 | 25,5 | 25,4 | 1,0 |
| Gratin-Käse | 268 | 28,5 | 16,0 | 2,4 |
| Greyerzer | 405 | 27,0 | 33,0 | 0,1 |
| Grill-Käse | 303 | 21,0 | 24,0 | 0,8 |
| Harzer | 125 | 30,0 | 0,5 | 0,1 |
| Hirtenkäse | 272 | 20,0 | 21,0 | 0,6 |
| H-Milch 1,5% Fett | 48 | 3,4 | 1,5 | 4,8 |
| Hofdammer | 339 | 26,0 | 26,0 | 0,2 |
| Hüttenkäse | 95 | 13,0 | 4,3 | 1,0 |
| Kefir | 50 | 3,4 | 1,5 | 4,1 |
| Kiri, mit Joghurt | 257 | 9,5 | 23,0 | 2,0 |
| Kochkäse | 134 | 16,9 | 6,5 | 1,9 |
| Kokosmilch | 175 | 1,8 | 17,5 | 2,4 |
| Körniger Frischkäse | 95 | 13,0 | 4,3 | 1,0 |
| laktosefreie Milch | 48 | 3,4 | 1,5 | 5,0 |
| Leerdammer | 353 | 27,0 | 27,5 | 0,1 |
| Leicester | 406 | 23,0 | 20,0 | 0,0 |
| Limburger, 40% Fett i. Tr. | 270 | 23,0 | 19,7 | 0,0 |
| Maasdamer | 347 | 26,0 | 27,0 | 0,0 |
| Magerquark | 68 | 11,8 | 0,3 | 4,0 |
| Manchego | 321 | 25,0 | 25,0 | 0,0 |

LEBENSMITTEL à 100 g

KALORIEN



EIWEISS



FETT



KOHLENHYDRATE



| | KALORIEN | EIWEISS | FETT | KOHLENHYDRATE |
|------------------------------|----------|---------|------|---------------|
| Mandelmilch | 45 | 0,9 | 2,2 | 5,4 |
| Mozzarella | 263 | 17,1 | 21,0 | 1,8 |
| Obatzda | 254 | 12,3 | 21,5 | 2,9 |
| Ofenkäse | 350 | 15,0 | 32,0 | 0,5 |
| Parmesan | 374 | 35,6 | 25,8 | 0,0 |
| Pecorino | 403 | 22,0 | 33,0 | 1,0 |
| Pizza-Käse | 337 | 25,5 | 25,0 | 2,4 |
| Provolone | 353 | 35,0 | 25,0 | 0,0 |
| Raclette-Käse | 354 | 25,0 | 27,0 | 0,0 |
| Rambol Walnusskäse | 315 | 13,4 | 27,7 | 3,1 |
| Räucherkäse | 313 | 21,0 | 25,0 | 1,0 |
| Reblochon | 194 | 21,0 | 12,0 | 1,0 |
| Ricotta | 169 | 8,0 | 13,0 | 5,0 |
| Romadur 20% Fett i. Tr. | 187 | 26,4 | 9,0 | 0,0 |
| Romadur 40% Fett i. Tr. | 264 | 23,0 | 19,0 | 0,0 |
| Roquefort | 369 | 21,5 | 30,6 | 2,0 |
| Saure Sahne | 122 | 3,0 | 10,0 | 4,0 |
| Schichtkäse | 92 | 10,5 | 4,0 | 3,6 |
| Schlagsahne, 30% Fett | 292 | 2,4 | 30,0 | 3,2 |
| Schweizer Käse-Fondue | 222 | 15,0 | 17,0 | 2,5 |
| Soja-Käse Fermate m. Pfeffer | 172 | 16,3 | 9,7 | 1,9 |
| Sojamilch | 43 | 3,6 | 2,2 | 2,0 |
| Tilsiter | 334 | 25,0 | 26,0 | 0,1 |
| Tomme de Savoie | 364 | 23,0 | 30,0 | 0,2 |
| Weißer Käse | 267 | 18,0 | 21,0 | 0,5 |
| Ziegenkäse | 385 | 22,0 | 33,0 | 0,0 |

Obst



LEBENSMITTEL à 100 g

KALORIEN



EIWEISS



FETT



KOHLENHYDRATE



| | KALORIEN | EIWEISS | FETT | KOHLENHYDRATE |
|------------------------|----------|---------|------|---------------|
| Aprikose | 43 | 0,9 | 0,1 | 8,5 |
| Avocado | 138 | 1,4 | 12,5 | 3,6 |
| Brombeere | 43 | 1,2 | 1,0 | 6,2 |
| Clementine | 40 | 0,7 | 0,3 | 9,0 |
| Erdbeere | 36 | 0,8 | 0,4 | 5,5 |
| Grapefruit | 45 | 0,6 | 0,2 | 7,4 |
| Guave | 44 | 0,9 | 0,5 | 5,8 |
| Heidelbeere | 42 | 0,4 | 0,4 | 7,6 |
| Himbeere | 43 | 1,3 | 0,3 | 4,8 |
| Holunderbeere | 48 | 2,5 | 0,5 | 7,4 |
| Johannisbeere, rot | 33 | 1,1 | 0,2 | 4,8 |
| Johannisbeere, schwarz | 40 | 1,3 | 0,2 | 6,1 |
| Kaktusfeige | 46 | 1,0 | 0,4 | 7,1 |
| Kiwi | 62 | 1,0 | 0,6 | 9,1 |
| Limette | 47 | 0,7 | 0,2 | 1,9 |
| Mandarine | 54 | 0,7 | 0,1 | 10,0 |
| Maracuja | 67 | 2,4 | 0,4 | 9,5 |
| Melone, Cantaloupe | 22 | 0,6 | 0,1 | 4,2 |
| Nashi-Birne | 32 | 0,0 | 0,0 | 8,0 |
| Orange | 47 | 1,0 | 0,2 | 8,3 |
| Pampelmuse | 46 | 0,8 | 0,0 | 9,4 |
| Papaya | 36 | 0,5 | 0,1 | 7,1 |
| Passionsfrucht | 67 | 2,4 | 0,4 | 9,5 |
| Pfirsich | 42 | 0,8 | 0,1 | 8,9 |
| Preiselbeere | 33 | 0,0 | 0,3 | 6,0 |
| Quitte | 50 | 0,4 | 0,5 | 7,3 |
| Stachelbeere | 44 | 0,8 | 0,2 | 8,5 |
| Wassermelone | 38 | 0,6 | 0,2 | 8,3 |
| Zitrone | 32 | 0,7 | 0,6 | 3,2 |



Sonstiges

LEBENSMITTEL à 100 g

KALORIEN



EIWEISS



FETT



KOHLENHYDRATE



| | | | | |
|---------------------------------|-----|------|------|-----|
| Erdnüsse, frisch | 576 | 29,8 | 48,1 | 7,5 |
| Haselnüsse | 664 | 16,3 | 63,3 | 6,0 |
| Macadamias geröstet, gesalzen | 744 | 7,8 | 75,0 | 5,2 |
| Mandeln | 611 | 24,0 | 53,0 | 5,7 |
| Nusskernmischung Farmer's Snack | 629 | 20,7 | 55,4 | 7,6 |
| Paranüsse | 687 | 14,0 | 67,0 | 3,6 |
| Pekannüsse | 692 | 9,3 | 72,0 | 4,4 |
| Salzmandeln | 652 | 25,0 | 60,0 | 3,0 |
| Walnüsse | 716 | 14,4 | 69,1 | 6,0 |

LEBENSMITTEL à 100 g

KALORIEN



EIWEISS



FETT



KOHLENHYDRATE



| | | | | |
|--------------------------|----|-----|-----|-----|
| Fischer Pfanne Portofino | 70 | 7,0 | 1,1 | 7,5 |
| Frosta Wok Mix | 28 | 2,1 | 0,3 | 4,1 |
| Gemüsepfanne Provence | 49 | 1,7 | 1,3 | 6,3 |
| Gemüsepfanne Thai | 39 | 1,4 | 0,9 | 4,8 |
| Gemüsepfanne Toskana | 41 | 1,5 | 1,9 | 3,3 |
| Marktgemüse | 89 | 2,3 | 6,0 | 5,0 |
| Rahm Frühlingsgemüse | 79 | 2,0 | 5,3 | 4,5 |
| Rahm Gemüse Rosenkohl | 90 | 3,2 | 5,5 | 5,1 |
| Rahm Sommergemüse | 88 | 2,4 | 5,2 | 6,5 |
| Rahm-Spinat | 54 | 3,6 | 3,0 | 3,3 |

LEBENSMITTEL à 100 g

KALORIEN



EIWEISS



FETT



KOHLENHYDRATE



| | | | | |
|-------------------|-----|-----|------|-----|
| Mayonnaise | 743 | 1,5 | 82,5 | 2,0 |
| Senf, extrascharf | 172 | 9,0 | 12,6 | 1,6 |

LEBENSMITTEL à 100 g

KALORIEN



EIWEISS



FETT



KOHLENHYDRATE



| | | | | |
|------------------|---|-----|-----|-----|
| Shirataki-Nudeln | 6 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| Shirataki-Reis | 6 | 0,2 | 0,0 | 1,4 |