

333

Lebensmittel

OHNE KOHLENHYDRATE

& WAS DU ÜBER LOWCARB
LEBENSMITTEL WISSEN SOLLTEST!

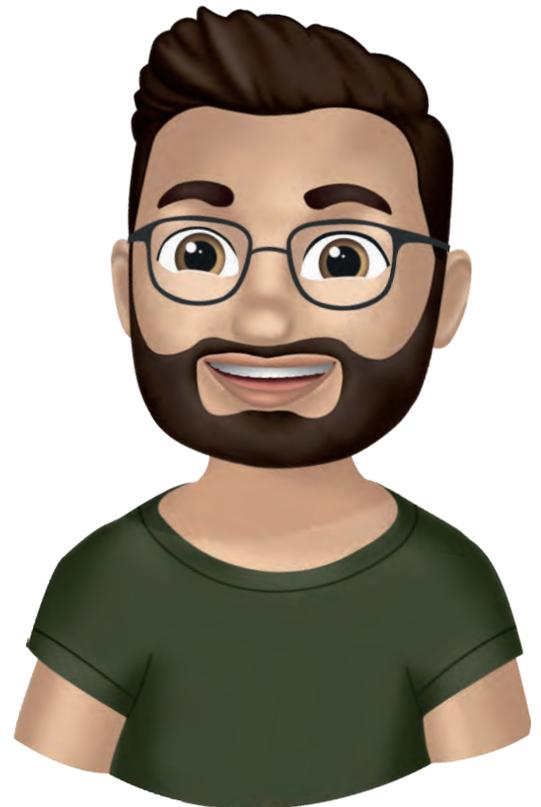


LOWCARB
BENNI

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 „Abnehmtipps 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



KOHLHYDRATE



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



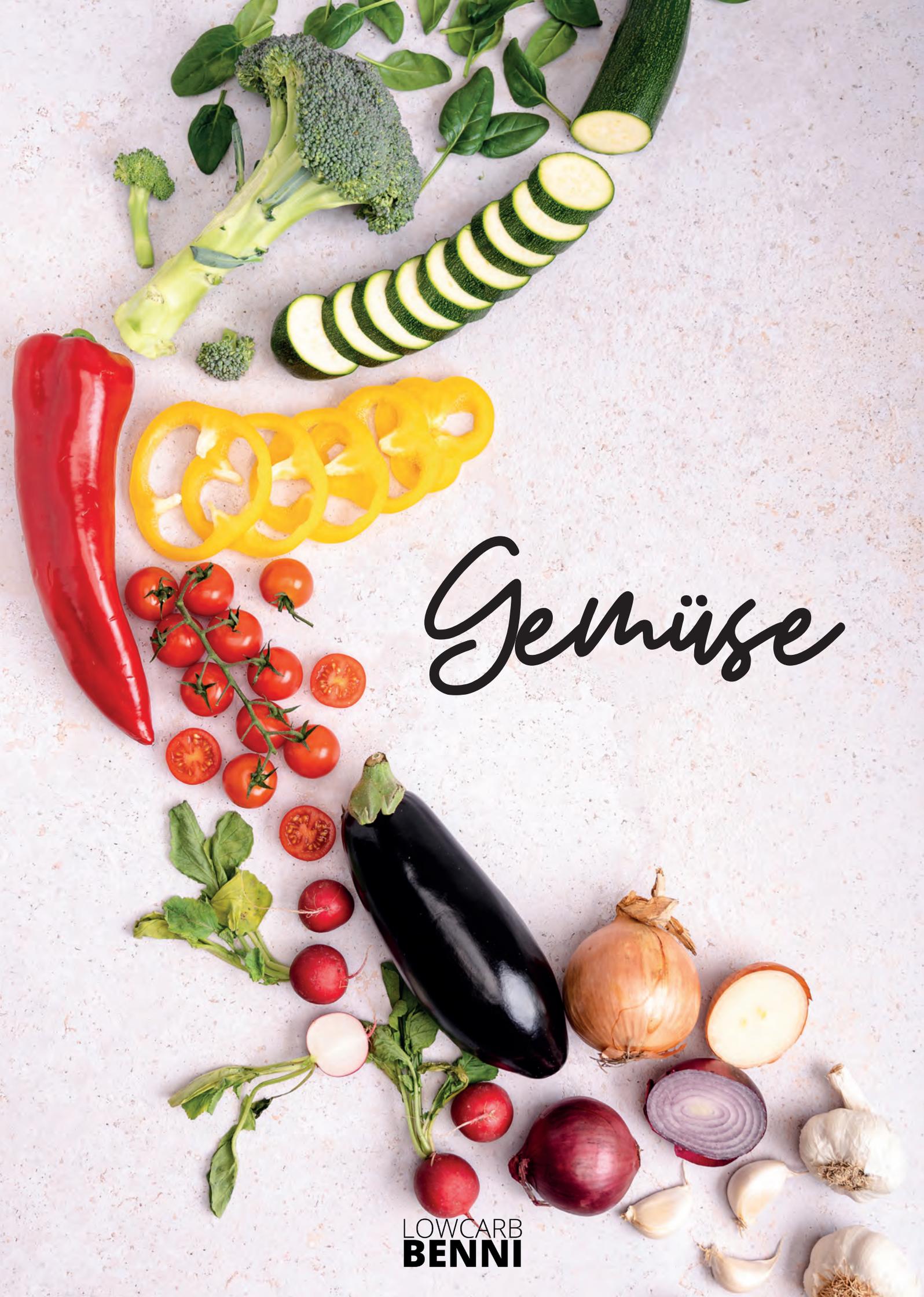
FETT



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



	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



	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