



Von © Marion Candela 2017
www.nocarbs-blog.de

Liste kohlenhydratarmer Lebensmittel bei Low Carb Diät/Ernährung

Bezeichnungen:

KH= Kohlenhydrate, **kcal**= Kalorien, **EW**= Eiweiß, **F**= Fett, **BL**= Ballaststoffe, k.a.= Keine Angaben

Fleisch/Wurst:		roh pro 100 g	KH	kcal	EW	F	BL
		Schwein mager	0,0 g	109	21,8 g	2,4 g	k.a.
		Rind mager	0,0 g	107	22,0 g	1,9 g	k.a.
		Lamm Filets	0,0 g	112	20,4 g	3,4 g	k.a.
Wurst:		pro 100 g	KH	kcal	EW	F	BL
(Aldi)		Bacon (Frühstücksspeck)	1,0 g	297	17,0 g	25,0 g	0,1 g
(Penny)		Bayr. Leberkäse-Aufschnitt	<0,5 g	285	12,0 g	26,0 g	k.a.
(Penny)		Bierschinken	1,0 g	188	13,0 g	16,0 g	k.a.
(Aldi)		Bierwurst	1,0 g	271	12,5 g	24,0 g	0,5 g
(Norma)		Bockwurst	1,0 g	238	13,5 g	20,0 g	k.a.
(Aldi)		Bratwurst Nürnberger	1,0 g	333	14,2 g	30,0 g	0,5 g
(Aldi)		Cervelatwurst (Land)	1,0 g	337	18,0 g	29,0 g	1,0 g
(Lidl)		Corned Beef	1,0 g	122	20,0 g	4,0 g	k.a.
(Real)		Fleischwurst fein (Bio)	0,4 g	312	12,0 g	29,0 g	k.a.
(Aldi)		Fleischwurst Geflügel	0,5 g	210	14,3 g	16,7 g	0,4 g
(Aldi)		Gek. Schinken	1,0 g	103	2,0 g	20,0 g	k.a.

Wurst:	pro 100 g	KH	kcal	EW	F	BL
(Metzger)	Gelbwurst	0,5g	284	11,0 g	27,0 g	0,0 g
(Kaufland)	Geflügel Bierschinken	1,0 g	149	16,0 g	9,0 g	k.a.
(Rewe)	Geflügel Mortadella	1,0 g	227	12,9 g	19,0 g	k.a.
(Aldi)	Geflügel Salami	0,5 g	225	22,0 g	15,0 g	1,0 g
(Lidl)	Hähnchenbrustfilet (Aspik)	1,0 g	80	16,0 g	1,3 g	k.a.
(Netto)	Landjäger	1,0 g	459	26,0 g	39,0 g	k.a.
(Penny)	Lyoner Delikatess	<0,5 g	276	12,0 g	25,0 g	k.a.
(Aldi)	Lachsschinken Delikatess	1,0 g	130	27,0 g	2,0 g	0,1 g
(Kaufland)	Putenbrust gegart	0,6 g	105	21,0 g	2,0 g	k.a.
(Aldi)	Schwarzwälder Schinken	1,0 g	243	26,0 g	15,0 g	k.a.
(Aldi)	Truthahnbrust	1,0 g	100	21,6 g	1,0 g	0,3 g
(Aldi)	Wiener Würstchen	0,5 g	268	14,5 g	23,0 g	1,0 g
Geflügel:	roh pro 100 g	KH	kcal	EW	F	BL
	Ente	0,0 g	227	18,1 g	17,2 g	k.a.
	Entenleber	3,0 g	145	18,7 g	4,6 g	k.a.
	Huhn mit Haut	0,0 g	166	19,9 g	9,6 g	k.a.
	Hühnerleber	1,2 g	133	22,0 g	4,7 g	k.a.
	Gans mit Haut	0,0 g	342	15,7 g	31,0 g	k.a.
	Gänseleber	5,0 g	145	18,5 g	5,0 g	k.a.

Geflügel:	roh pro 100 g	KH	kcal	EW	F	BL
	Perlhuhn	0,0 g	146	20,1 g	7,3 g	k.a.
	Pute mit Haut	0,0 g	151	22,4 g	6,8 g	k.a.
	Putenleber (Truthahnleber)	1,0 g	133	21,0 g	5,0 g	k.a.
	Rebhuhn mit Haut	0,0 g	233	33,8 g	9,4 g	k.a.
	Straußenfleisch/Filet	0,0 g	102	22,0 g	1,3 g	k.a.
	Taube mit Haut	0,0 g	228	16,4 g	18,0 g	k.a.
	Wachtel mit Haut	0,0 g	110	22,4 g	2,3 g	k.a.
Wild:	roh pro 100 g	KH	kcal	EW	F	BL
	Fasan mit Haut	0,0 g	154	23,8 g	6,6 g	k.a.
	Hasenfleisch	0,0 g	113	21,6 g	3,0 g	k.a.
	Hirschfleisch	0,0 g	112	20,6 g	3,3 g	k.a.
	Wildschwein	0,0 g	108	19,5 g	3,4 g	k.a.
	Wildente mit Haut	0,0 g	110	12,2 g	9,4 g	k.a.
	Ziegenfleisch	0,0 g	149	19,5 g	7,9 g	k.a.
Fisch natur:	roh pro 100 g	KH	kcal	EW	F	BL
	Alaska Seelachsfilet	0,0 g	74	16,7 g	0,8 g	k.a.
	Aal frisch	0,0 g	280	15,0 g	24,5 g	k.a.
	Dorade	0,0 g	127	20,0 g	5,3 g	k.a.
	Forelle (Bachforellen)	0,0 g	102	19,5 g	2,7 g	k.a.

Fisch natur:	roh pro 100 g	KH	kcal	EW	F	BL
	Karpfen frisch	0,0 g	115	18,0 g	4,8 g	k.a.
	Kabeljau frisch (Dorsch)	0,0 g	80	17,7 g	0,6 g	k.a.
	Lachsfilet, Wildlachsfilet	0,0 g	202	20,0 g	13,6 g	k.a.
	Heilbuttt schwarz	0,0 g	146	13,0 g	9,8 g	k.a.
	Heringe	0,0 g	233	18,2 g	17,8 g	k.a.
	Makrelen	0,0 g	182	18,7 g	11,9 g	k.a.
	Pangasius	0,0 g	92	13,0 g	4,0 g	k.a.
	Rotbarsch	0,0 g	105	18,2 g	3,6 g	k.a.
	Sardinen	0,0 g	124	19,4 g	5,2 g	k.a.
	Seehecht	0,0 g	92	17,2 g	2,5 g	k.a.
	Schellfisch	0,0 g	72	17,9 g	0,6 g	k.a.
	Scholle	0,0 g	86	1,9 g	17,1 g	k.a.
	Schwertfisch	0,0 g	117	4,4 g	19,4 g	k.a.
	Seezunge	0,0 g	83	17,5 g	1,4 g	k.a.
	Steinbutt	0,0 g	86	17,0 g	1,6 g	k.a.
	Tilapia	0,0 g	93	20,0 g	1,0 g	k.a.
	Tunfisch roh	0,0 g	204	21,5 g	15,5 g	k.a.
	Tunfisch natur Dose	0,0 g	114	26,0 g	1,1 g	0,0 g
	Zander	0,0 g	83	19,2 g	0,7 g	k.a.

Fisch geräuchert:	pro 100 g	KH	kcal	EW	F	BL
	Aal geräuchert	0,0 g	328	17,9 g	28,5 g	k.a.
	Bücklinge	0,0 g	224	21,2 g	15,5 g	k.a.
	Forelle geräuchert natur	0,0 g	142	22,0 g	6,0 g	2,5 g
	Karpfen geräuchert	0,0 g	123	19,1 g	5,0 g	k.a.
	Lachs geräuchert	0,0 g	288	28,4 g	19,4 g	k.a.
	Schillerlocken Räucherfisch	0,0 g	300	21,0 g	24,0 g	k.a.
(Fiedlers Fischmarkt)	Stremellachs geräuchert	0,0 g	202	20,0 g	12,0 g	k.a.
	Sprottenfilets Räucherfisch	0,0 g	243	19,4 g	18,4 g	k.a.
Meeresfrüchte:	pro 100 g	KH	kcal	EW	F	BL
	Austern ausgelöst	4,8 g	66	9,0 g	1,2 g	k.a.
(Nordholmer)	Büsumer Krabben	0,5 g	91	20,0 g	1,0 g	k.a.
(Aldi)	Garnelen natur (Eismeer)	0,0 g	71	15,0 g	1,2 g	k.a.
	Gambas Riesengarnelen	1,0 g	94	18,0 g	1,5 g	k.a.
(Denner)	Hummer roh Kanada	0,5 g	85	19,0 g	0,9 g	k.a.
	Hummer (ausgelöst)	0,0 g	81	15,9 g	1,9 g	k.a.
	Krabben, Garnelen, Crevetten	1,5 g	94	18,5 g	1,5 g	k.a.
	Langusten	1,3 g	84	17,2 g	1,1 g	k.a.
(Lidl)	Meeresfrüchte natur	1,0 g	70	13,0 g	1,6 g	k.a.
	Miesmuscheln (ausgelöst)	0,0 g	51	9,8 g	1,3 g	k.a.

Meeresfrüchte:	pro 100 g	KH	kcal	EW	F	BL
	Nordseegarnelen (ausgelöst)	0,0 g	87	18,5 g	1,4 g	k.a.
(OceanSea)	Nordsee Krabben	0,0 g	92	20,0 g	1,0 g	k.a.
	Scampi	1,3 g	84	17,2 g	1,1 g	k.a.
	Shrimps (Eismeer)	1,0 g	69	14,0 g	1,0 g	k.a.
	Tiefseegarnelen (Konserve)	0,0 g	94	20,8 g	1,2 g	k.a.
	Tintenfisch	0,0 g	72	16,0 g	0,9 g	k.a.
	Venusmuscheln (ausgelöst)	6,0 g	38	11,0 g	1,0 g	k.a.
Salate natur:	pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
	Brunnenkresse	2,0 g	19	1,6 g	0,3 g	1,5 g
	Brennnessel	1,3 g	48	7,4 g	0,6 g	3,1 g
	Chinakohl	1,2 g	16	1,1 g	0,3 g	1,7 g
	Chicorée	2,4 g	20	1,2 g	0,2 g	1,3 g
	Eichblattsalat	1,0 g	14	1,0 g	0,3 g	k.a.
	Eisbergsalat	1,6 g	13	1,0 g	0,2 g	1,1 g
	Endiviensalat	1,2 g	18	1,8 g	0,2 g	1,9 g
	Feldsalat	0,8 g	18	1,8 g	0,4 g	1,8 g
	Gurke	1,8 g	12	0,6 g	0,2 g	0,9 g
	Gartenkresse	1,8 g	38	4,2 g	1,5 g	2,7 g
	Kopfsalat	1,1 g	14	1,2 g	0,2 g	1,4 g

Gemüse natur:	pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
	Lollo Rosso	2,8 g	16	1,3 g	0,3 g	1,8 g
	Lollo Bionda	1,0 g	11	1,3 g	0,2 g	1,5 g
	Löwenzahn	9,1 g	54	2,6 g	0,6 g	2,6 g
	Pak-Choi	1,3 g	12	1,0 g	0,5 g	1,0 g
	Rucola	2,1 g	30	2,6 g	0,7 g	1,6 g
	Römersalat	1,7 g	16	1,6 g	0,2 g	1,3 g
	Radicchio	1,0 g	17	1,0 g	0,2 g	1,6 g
	Sauerampfer	2,0 g	22	2,3 g	0,4 g	2,6 g
	Artischockenherzen	2,6 g	43	2,4 g	0,1 g	10,8 g
	Auberginen	2,5 g	20	1,2 g	0,2 g	1,4 g
	Avocado	0,4 g	221	1,9 g	23,5 g	4,1 g
	Bambussprossen	0,3 g	11	1,3 g	0,1 g	1,6 g
	Blumenkohl	2,3 g	28	2,5 g	0,3 g	2,9 g
	Brechbohnen	3,2 g	25	2,4 g	0,2 g	3,0 g
	Brokkoli	2,7 g	34	3,8 g	0,2 g	3,0 g
Gemüse natur:	pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
	Champignons frisch	0,6 g	16	2,7 g	0,2 g	1,9 g
	Fenchel	2,8 g	18	1,3 g	0,2 g	1,9 g
	Frühlingszwiebeln	8,5 g	42	0,9 g	0,3 g	2,8 g

Gemüse natur:	pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
	Grünkohl	2,5 g	45	4,3 g	0,9 g	4,2 g
	Hokkaido Kürbis	12,6 g	63	1,7 g	0,6 g	2,2 g
	Ingwer	9,0 g	50	1,2 g	1,0 g	1,1 g
	Kohlrabi	3,7 g	28	1,9 g	0,2 g	1,5 g
	Knollensellerie	2,3 g	27	1,6 g	0,3 g	4,2 g
	Knoblauch	28,4 g	141	6,1 g	0,1 g	1,8 g
	Kürbis	4,6 g	27	1,4 g	0,2 g	3,0 g
	Kydneybohnen (Dose)	9,1 g	72	5,2 g	0,0 g	5,0 g
	Lauch/Poree	3,3 g	29	2,1 g	0,3 g	2,2 g
	Mangold	0,7 g	21	2,1 g	0,3 g	2,6 g
	Mungobohnen Sprossen frisch	1,8 g	24	3,2 g	0,3 g	5,6 g
	Merrettich	11,7 g	62	2,9 g	0,3 g	7,1 g
	Mungo-Keimlinge (Glas)	1,3 g	13	1,4 g	0,1 g	0,0 g
	Paprikaschote gelb	5,3 g	37	1,2 g	0,3 g	3,6 g
	Paprikaschote grün	2,9 g	23	1,1 g	0,2 g	2,0 g
	Paprikaschote rot	6,4 g	43	1,3 g	0,5 g	3,6 g
	Petersilie	7,4 g	52	4,4 g	0,4 g	4,2 g
	Pastinake	12,1 g	64	1,3 g	0,4 g	2,1 g
	Radieschen	2,1 g	17	1,1 g	0,1 g	1,5 g

Gemüse natur:	pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
	Rettich	2,4 g	16	1,1 g	0,2 g	1,2 g
	Rhabarber	1,4 g	20	0,6 g	0,1 g	3,2 g
	Rote Beete	8,4 g	42	1,5 g	0,1 g	2,5 g
	Rüben weiße (Mairübchen)	4,7 g	26	1,0 g	0,2 g	3,5 g
	Rosenkohl	3,3 g	36	4,5 g	0,3 g	4,4 g
	Romanesco	2,3 g	22	2,4 g	0,3 g	2,9 g
	Rotkohl	3,5 g	23	1,5 g	0,2 g	2,5 g
	Schnittlauch	1,6 g	28	3,6 g	0,7 g	6,0 g
	Schwarzwurzel	2,1 g	54	1,4 g	0,4 g	18,3 g
	Schalotten	3,3 g	25	1,5 g	0,2 g	1,5 g
	Spargel weiß	1,8 g	17	1,8 g	0,1 g	1,4 g
	Spargel grün	2,0 g	18	2,0 g	0,1 g	1,4 g
	Spinat	1,4 g	23	2,9 g	0,4 g	2,2 g
	Stangensellerie	2,2 g	21	1,2 g	0,2 g	2,6 g
	Steinpilz frisch	0,5 g	20	3,6 g	0,4 g	6,0 g
	Tomaten	2,6 g	18	1,0 g	0,2 g	1,3 g
	Wirsing	2,9 g	32	2,8 g	0,3 g	2,8 g
	Zucchini	2,2 g	19	1,6 g	0,4 g	1,1 g
	Zwiebeln	4,9 g	28	1,2 g	0,2 g	1,4 g

Kräuter frisch:	pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
	Basilikum frisch	5,1 g	46	3,1 g	0,8 g	3,1 g
	Bärlauch frisch	2,9 g	19	0,9 g	0,3 g	2,2 g
	Dill	8,0 g	55	4,0 g	1,0 g	2,1 g
	Estragon	6,3 g	49	3,4 g	1,1 g	5,3 g
	Liebstöckl	5,0 g	42	3,5 g	0,8 g	3,0 g
	Petersilie	7,4 g	52	4,4 g	0,4 g	4,2 g
	Rosmarin	7,7 g	62	0,8 g	2,5 g	2,9 g
	Salbei	6,9 g	59	1,7 g	2,0 g	2,9 g
	Schnittlauch	1,6 g	28	3,6 g	0,7 g	6,0 g
	Wacholderbeeren	5,0 g	42	3,1 g	0,9 g	k.a.
	Wurzelpetersilie	6,0 g	40	2,9 g	0,5 g	0,0 g
	Zitronenmelisse	1,2 g	11	4,0 g	0,2 g	0,8 g
Obst:	pro 100 g nur Beerenobst	KH	Kcal	EW	F	BL
	Erdbeeren	5,4 g	32	0,8 g	0,4 g	2,0 g
	Himbeeren	4,8 g	43	1,3 g	0,3 g	4,7 g
	Brombeeren	6,2 g	43	1,2 g	1,0 g	3,2 g
	Johannisbeeren	4,8 g	33	1,1 g	0,2 g	3,5 g
	Heidelbeeren	7,4 g	42	0,6 g	0,6 g	4,9 g
	Waldbeerenmischung gefr.	7,5 g	43	1,4 g	0,8 g	0,0 g

Brühe:	pro 100 ml	KH	Kcal	EW	F	BL
(Erntesege)	Gemüsebrühe (ohne Zucker)	0,8 g	4	0,1 g	0,1 g	k.a.
(Erntesege)	Hühnerbrühe (ohne Zucker)	1,2 g	7	0,1 g	0,2 g	k.a.
Mehlersatz:	pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
(Iron Maxx)	Eiweißpulver neutral	6,0 g	405	80,1 g	6,2 g	k.a.
(Erdschwalbe)	Erbsen Proteinpulver	0,0 g	385	80,0 g	8,0 g	4,2 g
(Erdschwalbe)	Flohsamenschalen gemahlen	1,6 g	20	1,9 g	0,6 g	85,0 g
(Morgenland)	Kokosmehl	21,0 g	316	19,0 g	8,1 g	42,0 g
(Erdschwalbe)	Kürbiskern Protein	1,8 g	355	57,8 g	9,4 g	15,8 g
(Erdschwalbe)	Leinsamenmehl	3,9 g	323	40,3 g	8,8 g	33,8 g
(Erdschwalbe)	Süßlupinenmehl	10,0 g	320	43,0 g	12,0 g	28,0 g
(zuckerersatz-shop)	Mandelmehl	7,2 g	282	36,4 g	12,0 g	k.a.
(Erdschwalbe)	Hanf Proteinpulver	5,0 g	390	50,0 g	11,0 g	19,0 g
Mehlersatz:	pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
(Erdschwalbe)	Reisprotein	3,0 g	374	82,0 g	3,0 g	4,0 g
	Sojamehl	3,1 g	366	42,5 g	20,5 g	20,0 g
(Erdschwalbe)	Sojaprotein	0,0 g	391	92,6 g	1,6 g	1,1 g
Nüsse:	*Nicht zu oft verwenden! Pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
	Haselnüsse ganz	10,5 g	644	12,0 g	61,6 g	8,2 g
(Lidl)	Haselnüsse gemahlen	9,6 g	656	13,0 g	61,0 g	8,0 g

Nüsse:	*Nicht zu oft verwenden! Pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
(Aldi)	Mandeln ganz	5,1 g	620	21,0 g	55,0 g	11,7 g
(Netto)	Mandeln gemahlen	5,7 g	619	24,0 g	53,0 g	11,4 g
(Aldi)	Mandel weiß (blanchiert) gemahlen	7,0 g	622	21,0 g	55,0 g	k.a.
(Farmer)	Macadamianüsse	5,1 g	762	9,0 g	77,3 g	0,0 g
(Aldi)	Paranuskerne	3,7 g	706	17,0 g	68,0 g	5,7 g
	Walnüsse natur	6,0 g	716	14,4 g	69,1 g	6,1 g
Körner:	pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
(Erdschwalbe)	Flohsamenschalen gemahlen	1,7 g	20	1,9 g	0,6 g	85,0 g
(Sonnentor)	Flohsamen	5,8 g	274	16,34 g	7,72 g	57,81 g
(Bohlsener Mühle)	Leinsamen	0,0 g	446	24,4 g	30,9 g	k.a.
(Bohlsener Mühle)	Sesam	10,2 g	600	20,9 g	50,4 g	11,2 g
(Seeberger)	Sonnenblumenkerne	12,0 g	594	23,0 g	49,0 g	6,3 g
Mus-Sorten:	*Nicht zu oft verwenden! Pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
(Eisblümerl)	Erdnussmus (Bio)	19,0 g	643	25,0 g	50,0 g	8,6 g
(Eisblümerl)	Mandelmus (Bio)	4,0 g	637	19,0 g	57,0 g	16,0 g
(Eisblümerl)	Mandelmus weiß (Bio)	4,0 g	637	19,0 g	57,0 g	16,0 g
(Eisblümerl)	Haselnussmus (Bio)	10,0 g	706	10,0 g	68,0 g	7,0 g
(Eisblümerl)	Kürbiskernmus (Bio)	14,7 g	633	30,0 g	49,0 g	6,5 g
(Ruschin)	Sesammus (Tahin)	2,2 g	668	24,3 g	60,4 g	k.a.

Aromen	pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
	Torani Sirup	0,0 g	0,0 g	0,0 g	0,0 g	0,0 g
	Sirup Walden Farms	0,0 g	0,0 g	0,0 g	0,0 g	0,0 g
Bindemittel	pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
(Jean Pütz)	Konjacmehl	0,0 g	12	2,6 g	0,1 g	77,0 g
(Biovegan)	Johannisbrotkernmehl	1,0 g	181	6,0 g	0,5 g	74,0 g
(Biovegan)	Guarkernmehl	1,0 g	193	4,5 g	0,5 g	83,0 g
Soßen fertig	pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
(Sera)	Ketchup Low Carb (Erythrit)	4,4 g	36	1,3 g	0,2 g	0,0 g
(Xucker)	Ketchup Low Carb (Xylit)	13,4 g	63	0,9 g	< 0,1 g	k.a.
(Thomy)	Senf mittelscharf	2,3 g	111	6,0 g	7,4 g	0,0 g
(Löwen)	Senf extra scharf	1,6 g	172	9,0 g	12,6 g	0,0 g
(Aldi)	Senf mittelscharf	2,3 g	111	6,0 g	7,4 g	0,0 g
(Thomy)	Mayonnaise Delikatess	1,2 g	708	1,1 g	77,5 g	0,1 g
(Kaufland)	Mayonnaise	2,0 g	743	1,5 g	82,5 g	0,0 g
(Penny Markt)	Sahne Merrettich	9,7 g	313	2,2 g	29,4 g	0,0 g
(Aldi)	Sojasoße	6,0 g	59	8,3 g	0,0 g	k.a.
(Edeka)	Hot Salsa Dip	8,0 g	35	0,0 g	0,0 g	k.a.
	Tamari Sojasoße	8,6 g	84	11,6 g	0,3 g	k.a.
(Edeka)	Worcester Sauce	3,7 g	20	0,5 g	0,4 g	k.a.

Milchprodukte:	Nur mäßig verzehren! pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
(Aldi)	Creme Fraiche natur	3,0 g	293	2,4 g	30,0 g	k.a.
(Aldi)	Frischkäse (light)	3,8 g	92	3,8 g	4,0 g	k.a.
(Aldi)	Frischkäse	3,0 g	252	4,5 g	24,5 g	0,1 g
(Aldi)	Körniger Frischkäse	1,0 g	95	4,3 g	13,0 g	k.a.
(Aldi)	Körniger Frischkäse (light)	1,6 g	70	15,0 g	<0,5 g	k.a.
(Bamboo Garden)	Kokosmilch	2,5 g	175	1,8 g	17,5 g	k.a.
	Mascarpone	3,5 g	460	4,5 g	47,5 g	k.a.
	Quark 40 %	3,1 g	155	11,0 g	11,0 g	k.a.
	Ricotta 60 %	0,8 g	181	9,5 g	15,0 g	k.a.
(Aldi)	Sahne	3,2 g	292	2,4 g	30,0 g	k.a.
(Aldi)	Sauerrahm	3,8 g	205	2,5 g	20,0 g	k.a.
Käse:	Nur mäßig verzehren! pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
	Bergkäse 45%	0,0 g	401	29,0 g	30,0 g	k.a.
	Blauschimmelkäse 50 %	0,0 g	357	22,9 g	29,5 g	k.a.
	Brie, Tortenbrie 45 %	0,0 g	280	21,0 g	21,8 g	k.a.
	Butterkäse 50 %	0,0 g	344	21,1 g	28,8 g	k.a.
	Camembert 30 %	0,0 g	216	23,5 g	13,5 g	k.a.
	Edamer 45 %	0,0 g	315	26,0 g	23,4 g	k.a.
	Emmentaler 45 %	0,0 g	382	28,7 g	29,7 g	k.a.

Käse:	Nur mäßig verzehren! pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
	Gouda 45 %	0,0 g	326	24,0 g	25,5 g	k.a.
	Gorgonzola 55 %	0,0 g	360	19,4 g	31,2 g	k.a.
	Greyerzer Käse 50 %	0,0 g	421	29,0 g	32,2 g	k.a.
	Grünländerkäse 48 %	0,0 g	396	30,0 g	29,0 g	k.a.
	Harzer Käse	0,0 g	133	30,0 g	0,7 g	k.a.
	Limburger 40 %	0,0 g	267	22,4 g	19,7 g	k.a.
	Lindenberger Käse	0,0 g	380	28,5 g	28,0 g	k.a.
	Maasdamer 45 %	0,0 g	356	25,9 g	27,6 g	k.a.
	Schafkäse (Feta)	0,5 g	232	17,0 g	18,0 g	k.a.
	Mozzarella	0,0 g	282	18,5 g	19,8 g	k.a.
	Münsterkäse 45 %	0,0 g	290	21,6 g	22,6 g	k.a.
	Paprikakäse	1,0 g	375	24,0 g	29,0 g	k.a.
	Parmesan	0,0 g	375	25,8 g	35,6 g	k.a.
	Pecorino fetter Schafkäse	0,0 g	403	22,0 g	33,0 g	k.a.
	Pfefferkäse	1,0 g	375	24,0 g	29,0 g	k.a.
	Quargel (Rotschimmelkäse)	0,3 g	132	30,0 g	0,5 g	k.a.
	Raclette	0,0 g	343	22,7 g	28,0 g	k.a.
	Räucherkäse	1,0 g	325	21,0 g	25,0 g	k.a.
	Sauermilchkäse	0,0 g	126	30,0 g	0,7 g	k.a.

Käse:	Nur mäßig verzehren! pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
	Schnittkäse	0,2 g	316	22,0 g	24,0 g	k.a.
	Tilsiter 45%	0,0 g	354	26,3 g	27,7 g	k.a.
	Weinkäse (Weichkäse 45%)	0,0 g	311	22,0 g	23,5 g	k.a.
	Ziegenkäse (Ziegenschnittkäse)	0,0 g	368	28,0 g	27,0 g	k.a.
Milchersatz:	pro 100 ml	KH	Kcal	EW	F	BL
(Aprosoja)	Sojamilch	2,5 g	39	3,5 g	1,8 g	0,5 g
(Alpro)	Mandelmilch	0,0 g	13	0,4 g	1,1 g	0,4 g
(Alpro)	Reismilch	9,5 g	48	0,1 g	1,0 g	0,0 g
(Natumi)	Hafermilch	8,4 g	48	0,4 g	1,3 g	0,3 g
Brotaufstrich süß:	pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
(Candela's Products)	Haselnussaufstrich mit Xylit	5,0 g	617	7,2 g	55,9 g	k.a.
(Candela's Products)	Erdnussaufstrich mit Xylit	5,4 g	585	13,2 g	49,6 g	k.a.
(Xucker)	Nunux mit Erythrit	3,1 g	530	6,7 g	53,7 g	k.a.
(Sukrin)	Fruchtaufstrich Erdbeere	9,0 g	53	0,9 g	<0,5 g	k.a.
(Sukrin)	Fruchtaufstrich Waldfrucht	9,0 g	54	0,7 g	<0,5 g	k.a.
Brotaufstrich herzh:	pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
(Zwergwiese)	Brotaufstrich natur	1,9 g	339	7,5 g	33,0 g	k.a.
(Zwergwiese)	Brotaufstrich Pfefferstreich	3,9 g	320	7,4 g	30,0 g	2,2 g
(Zwergwiese)	Brotaufstrich Schnittlauch	2,8 g	349	5,6 g	30,0 g	2,8 g

Backmischungen:	pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
(Adams)	Low Carb Brot Bread white	1,6 g	231	33,0 g	9,2 g	5,8 g
(Adams)	Low Carb Brot Bread dark	0,9 g	234	32,0 g	10,3 g	5,6 g
(Adams)	Low Carb Pizzateig	2,8 g	261	26,7 g	15,0 g	4,0 g
(Erdschwalbe)	Eiweiß Mix	10,0 g	358	35,0 g	14,0 g	29,0 g
(Erdschwalbe)	Flammkuchen	2,3 g	202	19,8 g	10,3 g	12,3 g
(Erdschwalbe)	Eiweißbrot	2,4 g	180	20,0 g	7,7 g	12,4 g
(Erdschwalbe)	Schokoladenkuchen	7,5 g	254	8,9 g	18,4 g	13,0 g
(Erdschwalbe)	Kokoskuchen	6,5 g	213	6,0 g	16,8 g	9,5 g
Nudel/Reis-Ersatz	pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
(Asia Tica)	Shiratakinudeln Linguini	0,0 g	7	0,0 g	0,0 g	3,56 g
(Asia Tica)	Shirataki Spagetti	0,0 g	7	0,0 g	0,0 g	3,56 g
(Asia Tica)	Shirataki Reis	0,0 g	7	0,0 g	0,0 g	3,56 g
(Adams)	Low Carb Nudeln (Pasta)	9,0 g	182	67,0 g	7,0 g	k.a.
(Ciao Carbs)	Low Carb Pasta	14,2 g	340	60,0 g	3,0 g	8,0 g
Zuckerersatz:	pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
(Serapur)	Erythrit - Erythritol	0,0 g	0	0,0 g	0,0 g	k.a.
(Serapur)	Erythrit Premium	0,0 g	0	0,0 g	0,0 g	k.a.
(Serapur)	Backstevia	0,0 g	0	0,0 g	0,0 g	k.a.
(Sera)	Rohrzuckerersatz	0,0 g	0	0,0 g	0,0 g	k.a.

Zuckerersatz:	pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
(Xucker)	Xylit light (Erythrit)	0,0 g	0	0,0 g	0,0 g	k.a.
(steviola)	Stevia Fluid	0,0 g	177	0,0 g	0,0 g	1,2 g
(steviola)	Stevia Tabs pro Stück	0,0 g	0,13	0,0 g	0,0 g	0,0 g
Sonstiges:	pro 100 g	KH	Kcal	EW	F	BL
(Erdschwalbe)	Basis Müsli	4,9 g	410	34,3 g	29,8 g	17,2 g
(Backfee)	Backkakao	8,8 g	357	19,8 g	20,7 g	27,9 g
(Edeka)	Blaumohn natur	4,2 g	521	20,4 g	42,6 g	19,7 g
(Seeberger)	Blaumohn	4,2 g	517	20,0 g	42,0 g	20,5 g
(zuckerersatz-shop)	Gluten (Weizenkleber)	7,0 g	360	40,8 g	4,0 g	k.a.
(Naturata)	Kakaopulver	14,0 g	318	20, 4g	10,0 g	38,2 g
(Aldi)	Kokosraspeln	8,4 g	681	7,8 g	65,2 g	14,8 g
(Morgenland)	Kokoschips	7,5 g	687	6,1 g	67,0 g	15,0 g
(GROK)	Parmesanchips	0,0 g	498	48,0 g	34,0 g	k.a.
(zuckerersatz-shop)	Xylit Schokolade Bitter	5,9 g	559	7,2 g	47,8 g	k.a.
(zuckerersatz-shop)	Xylit Schoko Drops	3,3 g	250	5,9 g	6,4 g	1,0 g
(XOX)	Schweinekrusten	0,0 g	556	62,0 g	34,0 g	k.a.

Zum Schluss noch

e

in paar persönliche Tipps von mir...

Meine Liste ist ohne Gewähr, denn Lebensmittel können von Natur aus und je nach Hersteller bei den Nährwertangaben sehr abweichen. Deshalb sind dies nur allgemeine Richtwerte.

Ich habe bei meiner Recherche total unterschiedliche Angaben gefunden, da fragt man sich manchmal schon wie das zustande kommt. Deshalb empfehle ich nicht auf Eigenkontrolle zu verzichten und auf die original Herstellerpackungen zu schauen. So mache ich es auch und bin damit bis jetzt sehr gut klar gekommen, meine Liste ist eine grobe Richtlinie.

Nur Kohlenhydrate zählen Grundsätzliches zur Verwendung der kohlenhydratarmen frischen Lebensmittel/Produkte. Da es mittlerweile so viele unterschiedliche „Low Carb Diätformen“ gibt, kann ich nicht für alle Diäten die passende Liste schreiben. Suche Dir einfach die Lebensmittel aus, bei denen deine Gewichtsabnahme am besten funktioniert. Es ist ganz einfach, notiere dir zu Beginn ein paar Wochen genau welche Lebensmittel Du konsumierst und wie sich dein Gewicht verändert. Ich tendiere auf wöchentliches Wiegen, manche bevorzugen es täglich (macht mir persönlich zu viel Stress).

Damit kannst Du feststellen, ob z. B. zu viel Käse oder Milchprodukte dein Abnahme-Ergebnis beeinflussen. „Waren die gehäuften Teelöffel Erdnussmus, die letzte Handvoll Nüsse oder etwa die Schüssel frische Erdbeeren zu viel des Guten?“

Nur durch das schriftliche festhalten, kann der Störfaktor heraus gefunden werden. Denn vergess nicht bei der ganzen Geschichte, Körper und Veranlagung spielen immer eine Rolle. Darum teste es einfach aus.

Glauben an Dich.....

Ich wünsche dir viel Erfolg bei der Umsetzung deiner Diät/Ernährungsumstellung. Habe viel Spaß dabei und denke immer Positiv, denn Rom ist auch nicht an einem Tag erbaut worden. Auch ich habe schon viele Höhen und Tiefen mit meinem Gewicht erlebt und fühle deshalb mit dir.

Du kannst schon jetzt Stolz darauf sein, denn von nun an bist Du auf den richtigen Weg. Es ist wirklich unwichtig, wenn Du langsamer abnimmst als andere oder manch einer die Nase rümpft weil bei dir keine schnellen Erfolge zu sehen sind und für dich das Gewicht halten mit der Ernährungsumstellung erst einmal Vorrang hat. Nur Dein eigener Erfolg zählt und wo Du hin möchtest! Außerdem entscheidest nur Du über deinen Körper sonst niemand!!!

Lass dir nichts anderes einreden, nur Du bist in der Lage deinen Körper zu formen mit der richtigen Ernährungsweise und deinen neuen Glaubenssätzen.

Deine Marion Candela

Wer heute nichts tut, lebt morgen noch wie gestern.

P. S. Gefällt Dir meine Liste? Dann würde ich mich über ein Feedback auf Youtube **NOCARBSBLOG** freuen.

Impressum:

Marion Candela
Hauptstr. 34/2
74572 Blaufelden

per E-Mail erreichbar:
info@nocarbs-blog.de

im Internet erreichbar:
www.nocarbs-blog.de

Copyright

Marion Candela
Hauptstr. 34/2
74572 Blaufelden

Haftungsausschluss:

Alles Links und Informationen in dieser PDF Liste
wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert.
Trotzdem übernehme ich für die Umsetzung dieser Informationen und
für die Links in diesem Ebook keine Haftung!

Quellennachweis: Bildquelle Fotolia ©georgerudy, Recherche [Lebensmitteltabelle](#), [FDDB](#)